மூலிகைமணி



மலர் 17] ரௌத்திரி ஹூ, ஐப்பசி–அக. 81 [இதழ் 12



※ கிளியோபாட்ராவைப் போல் கழுதைப் பாலில் குளிக்கலாமா?

※ மகளிர் அழகுக் குறிப்புகள்

※ நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்க என்ன செய்யலாம்.

※ அடிபட்ட காயங்களுக்கு முதலுதவி.



நம் நாட்டு மூலிகைகள் !

விலை ரூ. 1-50

மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

❊ ஆஸ்துமா, குடற்புண்
❊ ஆண்மைக் குறைபாடுகள்
❊ சர்ம நோய், வெண்மேகம்
❊ இரத்த மூலம், இரத்த சோகை

போன்ற நோய்களால் அவதிப்படுபவர்கள் அவற்றினின்று நிவாரணம் பெற மூலிகைமணி ஆசிரியரும், சித்த மருத்துவ பேராய்வாளருமான வேலூர் மருத்துவர் **க. வேங்கடேசன்** அவர்களை பின்வரும் விவரப்படி சந்தித்து ஆலோசனையும் மருந்தும் பெறலாம்.

வேலூரில்

புதன்கிழமை தவிர்த்து மற்ற எல்லா நாட்களில் காலை 9 முதல் இரவு 7 வரை

மூலிகைமணி அலுவலகம்,
24, ஆருவது மேற்கு குறுஞ்சாலை,
காந்திநகர், வேலூர்-632006.

எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம். 'வேலூர்-காட்பாடி' பஸ் மார்க்கத்தில் (டவுன் பஸ்) காங்கேய நல்லூர் பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கி மேற்கில் செல்லும் பாதையில் 5 நிமிடம் நடந்தால் இம்முகவரியை அடையலாம், (தண்ணீர்த்தேக்க தொட்டிக்கு எதிர் வீடு).

சென்னையில்

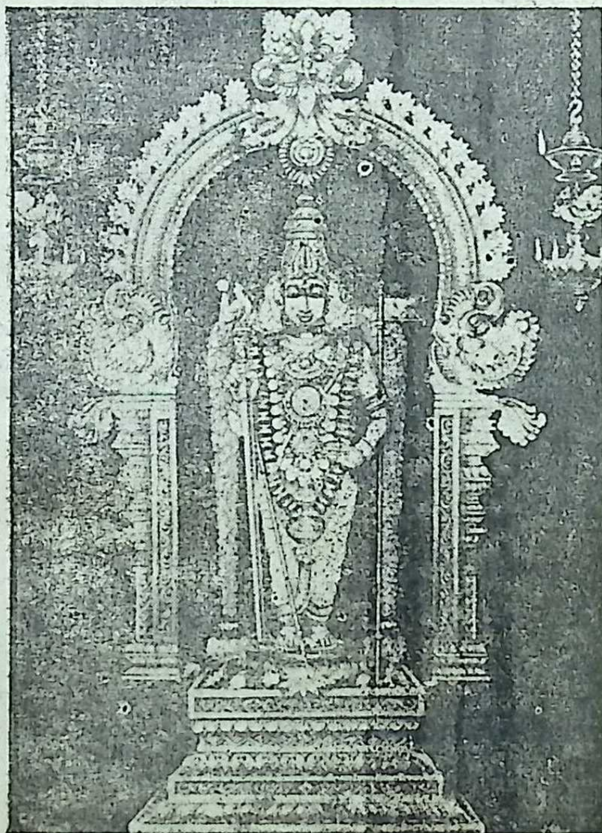
ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில் மட்டும் காலை 10 முதல் மாலை 6 மணி வரை

22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி எண் 2,
(பாலாஜி அவின்யூ II) தி. நகர்,
சென்னை 17.

எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம். தொலைபேசி எண்; 427947 (மற்ற நாட்களில் கண்ணப்பரின் இளைய மகன் டாக்டர் **க. பாபு** அவர்களை சந்திக்கலாம்.)

உ

முருகா



பாடற் கினிய வாக்களிக்கும்
பாலுஞ் சோறும் பரிந்தளிக்கும்
கூடற்கினிய அடியவர் தம்
கூட்டமளிக்குங் குணமளிக்கும்
ஆடற்கினிய நெஞ்சே நீ
அஞ்சே லென்மேல் ஆணைகண்டாய்
தேடற்கினிய சீரளிக்குஞ்
சிவாய நமவென்றிடு நீறே!

உ

முருகா

முக்கிய அறிவிப்பு

மூலிகைமணி முகவரி மாற்றம்

வரும் 1—4—82 முதல் மூலிகைமணி அலுவலகம் மீண்டும் வேலூரிலிருந்து

இயங்க ஆரம்பிக்கிறது. எனவே வாசகர்கள் 'மூலிகைமணி' தொடர்பான கடிதங்கள், மருத்துவ ஆலோசனைக் கடிதங்கள், மற்றும் கட்டுரைகள், ஆகியவற்றையும், ஆண்டுச் சந்தா, ஆயுள் சந்தா ஆகியவற்றையும் பின்வரும் வேலூர் முகவரிக்கே அனுப்பவும்.

ஏஜெண்டுகள்
நூலகர்கள்
வாசகர்கள்
கட்டுரையாளர்கள்
சந்தாதாரர்கள்
மருத்துவ ஆலோசனைபெற விரும்புவோர்

அனைவரும், இனி பின்கண்ட முகவரிக்கே மூலிகைமணி தொடர்பான கடிதங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும். நேரில் வந்து மருத்துவ ஆலோசனைபெற விழைவோரும், கடிதம் மூலம் மருத்துவ ஆலோசனைபெற விழைவோரும், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கே இனி தொடர்பு கொள்ள வேண்டு கிறோம்.

புதிய முகவரி; வேலூர் மருத்துவர்

க. வேங்கடேசன் எம், ஏ., ஆர். எம். பி.

ஆசிரியர் : மூலிகைமணி

24, 6வது மேற்கு குறுஞ்சாலை, காந்திநகர்,

வேலூர், 632006, (வ. ஆ. மா.)

(காங்கேயநல்லூர் ரோட் எதிரில்)

உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!!

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல்
வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

மலர் 17] ரௌத்திரி ஆண்டு—ஐப்பசி (அக் 81) [இதழ் 12

சில மாற்றங்கள்!

அன்பார்ந்த வாசகர்கட்கு,
பணிவார்ந்த வணக்கம்;

நிர்வாக வசதிக்காகவும், 'மூலிகைமணி'யின் நிலையான வளர்ச்சிப் பணிகளைத் தடையின்றி செயல்படுத்தவும், 'மூலிகைமணி' அலுவலகமும், அச்சகமும், ஆசிரியர் முகவரியும்மீண்டும் வேலூருக்கு மாற்றப்படுகின்றது. இதுபற்றிய விவரம் தனியே இணைக்கப்பட்டுள்ளது. 'மூலிகைமணி' தொடர்பான எல்லா கடிதங்களையும் இனி வேலூர் முகவரிக்கே எழுதவேண்டுகிறேன்.

இவ்விதழுடன் 17-வது ஆண்டு நிறைவு எய்துகின்றது. தொடர்ந்து வரும் தாமதத்தினைத் தவிர்க்க நவம்பர் 81 முதல் மார்ச் 82 வரையிலான இதழ்கள் நிறுத்தப்படுகின்றன. மலர் 18—இதழ் 1, ஏப்ரல் 82 முதல் தொடரும். இனி தாமதம் ஏற்படாது. இதழ்கள் தொடர்ந்து வெளிவர இந்த ஏற்பாடுகள்—மாற்றங்கள் பெரிதும் உதவும் என நம்புகிறேன். அடுத்த இதழ் சித்திரை இதழ்; மலர் 18—இதழ் 1—என தொடரும். இம்மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப சந்தா கணக்கு விவரங்களும் மாற்றப்படும். தொடர்ந்து வாசக சந்தா அன்பர்கள் தமது ஆதரவை அளித்துதவ வேண்டுகிறேன்.

ஆசிரியர்.

நம்நாட்டு மூலிகைகள்



239-வது மூலிகை

வாலுழுவை

CELASTRUS PANICULATUS

நம் நாட்டுச் சித்தர்களின் மெய்யுணர்வில் மலர்ந்த நம் நாட்டு மூலிகைகளின் பயன் முறைகளுக்கு ஈடு இணையாக வேறெந்த மருத்துவ முறையையும் கொள்ள இயலாது. இன்றைய விஞ்ஞான மருத்துவர்களுக்கே புரியாத புதிராகவும், பல நூற்றுண்டுகள் உழைத்து உணரக்கூடிய வகையிலும் உருவாக்கப்பட்ட சித்த மருந்து முறைகள் நூற்றுக்கணக்கில் உள்ளன.

தமிழ்நாட்டு மருத்துவக்கலையின் உண்மைகள் இன்னும் வெளிநாட்டறிஞர்களின் அறிவு வேட்டைக்கு எட்டவில்லை, எட்டும் காலம் நெருங்கி வருகிறது. (நம் நாட்டவர்கள் தான் உள்நாட்டு மருத்துவத்தை மதிப்பதும் இல்லை; பின்பற்றுவதும் இல்லை) அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் நம் நாட்டு மூலிகைகளின்—சித்த மருந்துகளின் புகழ் வெளி நாட்டவரால் உலக அரங்கில் ஈர்க்கப்பட்டு—தமிழகத்திற்கு அரிய புகழை சித்த மருத்துவம் அளிக்கத்தான் போகின்றது இதனை ஏதோ வெற்று ஆரவாரத்திற்காக யான் கூறவில்லை. 15 ஆண்டு கால அனுபவ ஆராய்ச்சியின் முடிவாக இதனைக் கூறுகிறேன்.

தமிழகத்திற்கு நோபல் பரிசை பெறக்கூடிய தகுதியை அளிக்க வல்ல இரசாயன அறிவியல் திறன் கொண்ட ஒப்பற்ற மருத்துவக் கலை சித்த மருத்துவக்கலை என்பது அக்கலையை ஆராயும் எவரும் துணிந்து கூறுவர்.

இக்கருத்தினை வலுப்படுத்தும் நம் நாட்டு மூலிகைகளை அமரர் கண்ணப்பர் தான் தெளிவாகவும், செய்முறை விளக்கத்துடன் ஆணித்தரமாக விளக்கியுள்ளார்கள். அவ்வரிசையில் சிறப்பிடம் பெறும் இன்னொரு மூலிகை—வாலுழுவை!

'வாலுழுவை அரிசி' என்று நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் குறிப்பிடுவர். இளஞ் சிவப்பும் மஞ்சளும் கலந்த வண்ணத்தில் காணப்பெறும். இது காட்டு மூலிகையாகும். எனவே, இதன் விதை—கடைச்சரக்காக விற்பனையாகின்றது.

(தொடர்ச்சி 88-ம் பக்கம் காண்க.)



மாண்புமிகு முதல்வர் அவர்களின் அவசர நடவடிக்கைக்கு

1975-ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் இரண்டாம் தேதி சென்னையில் அரும்பாக்கத்தில், மத்திய நல வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் டாக்டர் கரண் சிங் அவர்கள், மத்திய அரசின்

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையக் கட்டிடத்தினைத்

திறந்து வைத்துப் பேசுகையில், சென்னையில் சித்த மருத்துவத்துக்காக, மத்திய அரசு விரைவில் தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம் (National Institute for Siddha) அமைக்கப் போவதாக அறிவித்தார். இந்தக் கட்டிடத்தைக் கட்டிக்கொடுத்தவர்கள், தமிழக அரசினர்.

இன்றும் இதன் முகப்பில் 'சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மாளிகை' என்று இருப்பதைக் காணலாம். முழுக்க முழுக்க சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காகவே ஒதுக்கப்பட்ட இக்கட்டிடம் இன்று நான்கடுக்கு மாளிகையாக வளர்ந்துள்ளது. ஆனால் இம்மாளிகை ஒதுக்கப்பட்டதன் நோக்கமான சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி மட்டும் தேக்க நிலையில் உள்ளது. அதற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்தால் தமிழர்களும், தமிழக அரசும் எவ்வளவு ஏமாளிதனமாக உள்ளனர் என்பது புலனாகும்.

டாக்டர் கரண்சிங் அறிவித்த தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம் வராமல் போனதற்கும் இக்காரணங்களே தடையாக உள்ளன. இவற்றை உடனடியாகக் களைந்து, சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக ஒதுக்கப்பட்ட இந் நான்கடுக்கு மாளிகையில், சித்த மருத்துவ முறைக்கு மட்டுமே இடமளிப்பதுடன், தடையாகியுள்ள 'தேசிய சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்தை' மீண்டும் அமைக்க, மாண்புமிகு முதல்வர் தமது நேரடிப்பார்வையில் அவசர நடவடிக்கை எடுக்குமாறு 'மூலிகை மணி' கேட்டுக் கொள்கிறது.

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மாளிகையில் நடந்ததும்-நடப்பதும் என்ன?

1973-ஆம் ஆண்டு மத்திய அரசு, சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக, நிதி உதவி அளித்து அது சென்னைக் கீழ்ப்பாக்கத்தில், டாக்டர் தியாகராாசன் தலைமையில், தற்காலிகச் கட்டிடத்தில் இயங்கியது.

1975-இல், தமிழக அரசு, இவ்வராய்ச்சிக்காக, தனிக் கட்டிடத்தைக் கட்டி அளித்தது. இதில் சித்த மருத்துவ முறைக்கு மட்டுமே இடம் அளிக்க வேண்டியும் ஆணைகள் பிறப்பிக்கப்பட்டன. 'சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மாளிகை' எனும் முகப்பு பெயர் இதற்குச் சான்றாகும். ஆனால் நடந்தது என்ன?

சென்னை அடையாறில் மத்திய அரசின் ஆதரவில் நடந்து வந்த காப்டன் சீனிவாசமூர்த்தி மருந்து ஆராய்ச்சி மையத்தினை சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மாளிகையில் வலுக்கட்டாயமாகப் புகுத்தினர். முதலில் ஒரு மாடி மட்டுமே கேட்டு உள்ளே வந்த இந்த நிலையம், தற்போது இரண்டு மாடிக் கட்டிடத்தை அடைத்துக்கொண்டு மூன்றாவது மாடிக்குத் தாவிக் கொண்டிருக்கிறது. மருந்து ஆராய்ச்சி மையமாக இருந்த நிலை மாறி, ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிலையமாகவும் இங்குவந்த பிறகு மாறி வருகின்றது.

நம்முடைய கேள்வி இதுதான்.

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக ஒதுக்கப்பட்ட தமிழக அரசின் கட்டிடத்தில்–ஆயுர்வேத முறை புகுந்ததன்-புகுத்தப்பட்டதன் நோக்கம் என்ன? ஆயுர்வேதத்திற்குத் தனியாக வேறெங்காவது கட்டிடம் ஒதுக்கக் கூடாதா? 25 ஆண்டுகள் தமிழகத்தில் ஆயுர்வேதத்தின் பிடியில் கசங்கி, நசுங்கி 'சவலைக் குழந்தையாகிவிட்ட' சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியை மேலும் வளர விடாது தடுப்பதுதான் இதன் நோக்கமாகத் தெரிகிறது.

இந்த ஆயுர்வேத நிலையம் இக்கட்டிடத்தில் வந்ததால் 'ஒட்டகம் புகுந்த கூடாரம் போல்' சித்த மருத்துவம் சிதறியுள்ளது.

கீழ் இரண்டு தளத்தில் மட்டுமே இயங்கும் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையத்தில் நடப்பவைகளை எண்ணிப்பார்த்தால் நெஞ்சம் பற்றி எரிகிறது. கீழ்த் தளத்தில் உள்ளவை :

1. சித்த மருத்துவ துணை இயக்குனர் அலுவலகம்

புறாக் கூண்டுபோல் உள்ள இந்த அலுவலகத்தில், ஒரு பகுதியில் துணை இயக்குனர் அறை ஒன்றும், அதற்கு எதிரில், LRU எனப்படும்

சித்த மருத்துவ இலக்கிய பதிப்பு அலுவலகமும், கருத்தரங்க அறையும், கழிப்பறையும் உள்ளன. இன்னொரு பகுதியில், புறநோயாளிகள் பிரிவு இயங்குகிறது

முதல் மாடியில், சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கு உதவும் சில பிரிவுகள் உள்ளன. 3-வது 4-வது மாடிகளை காப்டன் சீனிவாசமூர்த்தி மருந்து ஆராய்ச்சி நிலையம் (தற்போது ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிலையமாக உருமாறி/உருமாற்றப்பட்டு வருகின்றது)

இன்றைய நிலையில், கீழ் இரண்டு பகுதிகளில் உள்ள கட்டிடப் பகுதியில், 'சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி' மருத்துவமனையுடன் இயங்கி வருகின்றது. இடநெருக்கடியைப்பற்றி சொல்ல வேண்டியதே இல்லை. உள்ளே நுழையும் போதே, 'கொத்தவால் சாவடி'க்குள நுழைவதுபோல் நெருக்கமான கூட்டம். அக நோயாளி, புற நோயாளிகள் உட்கார இடமின்றி தியேட்டர் வாசலில் நிற்பதுபோல் தேங்கி உள்ளனர். நுழை–வாயிலில் பெரிய பெரிய மரப்பெட்டிகள், சதுக்கப்பூதம் போல் எஞ்சியுள்ள இடத்தை அடைத்துக்கொண்டுள்ளன. இவை என்னவென்று விசாரித்த போது, கிடைத்த பதில் அதிர்ச்சியளித்தது.

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன், நோயாளிகளுக்குரிய மருந்துகளைத் தயாரிக்க உதவும் வகையில் வரவழைக்கப்பட்ட மருந்து அரைக்கும் நவீன இயந்திரங்களாம். 3 இலட்ச ரூபாய் மதிப்புள்ள இவற்றை வரவழைத்து, பயன்படுத்தாமல் அப்படியே வைத்துள்ளனராம். காரணம், இவற்றை பொருத்துவதற்குரிய இடவசதி இல்லையாம். இருந்த இடத்தை ஆயுர்வேதத்திற்கு தானமளித்துவிட்டு, மருந்து செய்யும் இயந்திரத்தை வரவழைத்து இடமில்லாததால், அப்படியே வைத்து உள்ளனர். புதியதாகப் பொறுப்பேற்றிருக்கும், துணை இயக்குனரை இதுபற்றி விசாரித்தபோது, தமிழக அரசின் பொதுப்பணித்துறை இலாகா, மருந்து செய்சாலை (Pharmacy) கட்டித் தருவதாக கூறியுள்ளனர். கட்டிடம் முடிந்தவுடன் இவை பொறுத்தப்படும் என்றார் பார்த்தீர்களா? வந்தாரை வாழ வைக்கும் தமிழ்ப் பண்பாடு ? 3 இலட்சம் பெறுமானமுள்ள இயந்திரங்கள், மழையிலும், காற்றிலும் 'துரு' ஏறிக்கொண்டிருக்கின்றன. இந்த இடத்தைவிட்டுச் சற்று இடப்புறம் சென்றால் கோடியில் கழிப்பறை உள்ளது. அதன் வாசற்படி அருகே இன்னொரு மிஷின் பூட்டப்பெற்று இயங்கும் நிலையில் மருந்துகளைப் பொடி செய்யும் மிஷினாம். கழிபபறையின் வாயிற்படியில் பொருத்தியுள்ளார்கள். பின்னர் ஞானோதயம் வந்து இப்போது இயங்காமல், கழிவறையின் உப்புக்காற்றை இந்த மருந்தரைக்கும் மிஷின் சுவாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மிஷின் மட்டுமா 'கழிப்பறையின் மணத்தை' (உப்புக்காற்றை) சுவாசிக்க வேண்டும். 'நாங்களும் சுவாசிப்போம்' என்று கூறாமல் காட்சியளித்துக் கொண்டிருக்கின்றன கழிப்பறையையொட்டி உள்ள கருத்தரங்க அறையில் ஒண்டு குடித்தனம் செய்துவரும் LRU – நூலகமும் – 'அம்போ'

என்றிருக்கும் நூலகரும். இதில் இன்னொரு வேடிக்கை. இந்த LRU நூலகம் தஞ்சை சரசுவதி மகால் நூல் நிலையத்தில் மத்திய அரசு ஆதரவில் இயங்கி வந்தது இரண்டாண்டுகட்கு முன்னரே, இதனை இக்கட்டிடத் திற்கு மாற்றி விட்டனர். LRU அலுவலர்களும், நூலகரும் இங்குதான் இப்போது செயலாற்றி வருகின்றனர். ஆனால் புத்தகங்களும், ஓலைச்சுவடி களும் தஞ்சையிலிருந்து வரவில்லை. LRU நூலகம் திரட்டிய ஓலைச்சுவடி கள் அடங்கிய கண்ணாடிப் பேழைகள் எண் 85 முதல் 90 வரையிலானவை இன்னும் வந்து சேரவில்லை. இவற்றில் ஏறக்குறைய 900 ஓலைச்சுவடிகள் உள்ளனவாம். கடந்த 10 ஆண்டுகளாகத் திரட்டப்பெற்ற இவை — தஞ்சையிலேயே உள்ளன. அண்மையில் யான் அங்கு சென்றபோது இவை பற்றி விசாரித்ததில்—'இவை சென்னைக்கு செல்ல முடியாது' என்று உறுதியாகக் கூறினார் அங்கிருந்த ஒரு ஆயுர்வேத அலுவலர். "என்னங்க! இவற்றை சென்னைக்கு மாற்றி இரண்டாண்டு ஆகிறது, அலு வலர்கள் அங்கே! ஓலைச்சுவடிகள் இங்கே!' எப்படி சித்த மருத்துவ இலக்கிய ஆராய்ச்சி நடக்கும்" என்று கேட்டேன். அவர் கூறிய பதில் மீண்டும் அதிர்ச்சியை உண்டாக்கியது. "இவற்றை ஹைதராபாத் (அ) குஜராத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல முயற்சித்து வருகிறோம். எனவே சென்னைக்கு இவை செல்லாது" என்றார். ஏற்கனவே தமிழகத்தை விட்டுச் சென்ற ஏராளமான ஓலைச்சுவடிகள் திரும்பவில்லை இந்த லட்சணத்தில் தமிழில் உள்ள சித்த மருத்துவ ஓலைச்சுவடிகளைத் தமிழகத்தின் தலைநகரில் உள்ள அலுவலகத்தில் மாற்றல் ஆணைப் பிறப்பித்தும், மாற்றாமல், தமிழ சுத்திற்குப் புறத்தே, தெலுங்கு மொழியும், குஜராத்தி மொழியும் உள்ள இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்வதன் மர்மம் என்னவென்று புலனாகவில்லை! ஆயுர்வேத முறையின் ஆதிக்க சக்தியால் தமிழில் உள்ள சித்த மருத்துவ ஓலைச்சுவடிகள் தமிழகத்தை விட்டு வெளியேறும் அபாயம் நெருங்கி வரு கின்றது.

எனவே மாண்புமிகு முதல்வர் அவர்கள் உடனடியாக இப்பிரச்னை யில் தலையிட்டு தமிழகத்தை விட்டு இவை வெளியேறாமல் தடுக்க ஆவன செய்ய 'மூலிகை மணி' வேண்டுகின்றது.

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மாளிகையில் LRU - வின் பரிதாப நிலை.

Literary Research Unit — என்ற பெயரில் மத்திய அரசின் ஆதரவில் இயங்கும், இவ் அலுவலகம், இம்மாளிகையில் இரண்டு அறை களில் மட்டும் இயங்குகின்றது. 15 அடிக்கு 10 அடி - என்ற அளவில் உள்ள முதல் அறையில் 5 ஆராய்ச்சியாளர்கள் உட்கார இடமின்றி இந்தப்பக்கம் திரும்பினால் கை அடிபடும் நிலையிலும், அந்தப்பக்கம் திரும்பினால் பக்கத்தில் உள்ளவர் இடிபடும் நிலைமையிலும், ஒருவர்

விடும் மூச்சை இன்னொருவர் சுவாசிக்கும் நிலையில் ' புழுக்கத்துடன் ' வேலை செய்து வருகின்றனர். நியாயமாகப் பார்த்தால் அந்த அறையில் ஒரு அலுவலர் மட்டுமே பணி புரிய வேண்டிய அமைப்பு. ஆனால் 'பஞ்ச பாண்டவர் வனவாசம் போல் ஐந்து அலுவலர்கள் 'வனவாசம்' செய்து வருகின்றனர் அவ்வளவு இட நெருக்கடி. பக்கத்து அறையில் நான்கு அலுவலக உதவியாளர்கள் அங்கும் இட நெருக்கடி நிலை.

இப்பகுதிக்கு, மறுபுறத்தில், புற நோயாளிகளைப் பார்க்கும் நீண்ட ஹால். நோயாளிகளுக்கு என்று Private Check Up அறை இல்லை அந்தமான் காட்டில் மேஜை நாற்காலி போட்டுக்கொண்டு காட்டுவாசி களைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதுபோல், இந்த ஹாலில் எல்லோர் முன்னிலை யிலும், புறநோயாளிகளை டாக்டர்கள் தேர்வு செய்கின்றனர்

இந்த நிலையில், இட நெருக்கடியில் கூச்சலும், குழப்பத்திலும் சுகாதாரக் கேடுகளுக்கிடையே சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம் – கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக நடந்து வர – இதற்கு மாறான நிலையில்

மூன்றாவது, நான்காவது மாடியில் காப்டன் சீனிவாசமூர்த்தி ஆராய்ச்சி நிலையம், 'ஹாய்யாக, இடவசதிகளுடன், சகல சௌபாக்கியங் களுடன் ஜாம் ஜாம்' என்று இயங்கி வருகின்றது.

தரையெல்லாம் 'மொசைக்'. அறை எங்கும் ' ஏர் கண்டிஷன் ' விசாலமான அறைகள்; விரிப்புகள். 'Drug Research' எனும் ஒரே ஒரு Unit-டுக்காக இரண்டு மாடிகளை அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் இந் நிலையத்தினை நோக்க

ஏறக்குறைய ஐந்து Unit-டுகளைக் கொண்டுள்ள சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்–கீழிரண்டு மாடிகளில். படும் பாட்டை நினைக்கையில், பாரதியாரின் .

நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே !

என்ற பாடல்தான் நினைவுக்கு வருகிறது. இவற்றை விவரிக்கின் கட்டுரை நீளும். தமிழக அரசு உடனடியாகச் செய்ய வேண்டியவற்றைப் பின் வருமாறு 'மூலிகை மணி' சுட்டுகின்றது.

I. மத்திய அரசின் ஆதரவில் இயங்கும் 'சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம்' அமைய, தமிழக அரசு அளித்த கட்டிட மான்யம்– அதற்கென பயன்படுத்தப்படாமல் ஆயுர்வேதத்திற்கு அளிக்கப்பட்ட சூழ் நிலையைக் கண்டறிந்து உடனடியாகக் களைய வேண்டும். இந்த மாளிகை முழுக்க முழுக்க சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காகவே ஒதுக்கப்பட வேண்டும். மூன்றாவது, நான்காவது மாடிகளில் இயங்கும் 'காப்டன்

சீனிவாசமூர்த்தி ஆராய்ச்சி நிலையத்திற்கு', தமிழகஅரசு வேறெங்காவது கட்டிட வசதியை செய்து தருவதில் நமக்கு ஆட்சேபனை இல்லை. சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் 'காப்டன் சீனிவாச மூர்த்தி நிலையம் இடம் பிடிக்க எள்ளளவும் நியாயமில்லை

2. தஞ்சையில் உள்ள LRU நூலகச் சுவடிகள் பேழை எண் LRU 85 முதல் 90 வரையிலானவை, அனைத்திலும் உள்ள ஏறக்குறைய 900 தமிழ் ஓலைச்சுவடிகளும், பிற நூற்களும் அனைத்தும் CCRAS ஆணைக்கு ஏற்ப உடனடியாக இக்கட்டிட அலுவலகத்தில் இயங்கும்LRU அலுவலகத்திற்குள் கொண்டு வரப்பட வேண்டும். இவை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தமிழ் மண்ணை விட்டு ஹைதராபாத்துக்கோ அல்லது குஜராத்துக்கோ, அல்லது வேறெங்கேயும் வெளியே செல்ல அனுமதிக்கக் கூடாது. முதல்வர் நேரடியாக இதில் கவனம் செலுத்த வேண்டுகிறது 'மூலிகை மணி'

இப்பிரச்னைகளை ஆய்ந்தறிந்து குறைகளை உடனடியாக முதல்வர் களையாவிடில்,

'சிந்துபாத் முதுகில் ஏறிக்கொண்ட கிழவன் இறங்காமல் அடம் பிடித்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்தது போல்' சித்த மருத்துவ மாளிகையில் புகுந்து இட ஆக்ரமிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள ஆயுர்வேத நிலையம்-சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியை பாழ்படுத்தும் என்பதை நினைவில் கொண்டு, உடனடியாக முதல்வர் அவர்களைத் தலையிட வேண்டுகிறது ' மூலிகை மணி '.

மத்திய அரசு 1975 - இல் அறிவித்த தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம் அமைக்க குழு நியமித்தல்

முன்னாள் அமைச்சர் டாக்டர் கரண்சிங் அவர்கள் அறிவித்த 'தேசிய சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்' இன்னும் தமிழகத்தில் அமையாமல் இருப்பது நம் சோம்பேறித்தனத்தின் சிகரமாகும். உடனடியாக சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் ஆர்வமுள்ள பின்வரும் அன்பர்களை இவ் ஆராய்ச்சி நிலையம் விரைந்து அமையத்தக்க நடவடிக்கைகளை எடுக்கும் வகையில் ஒரு குழு அமைக்க முதல்வர் முன் வரவேண்டும் சட்டமன்ற, நாடாளுமன்ற, சித்த மருத்துவ வல்லுனர்கள் அடங்கிய இக்குழு அடுத்து வரும் ஓர் ஆண்டுக்குள் ' தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம் ' அமைக்க

விரைந்து செயலாற்றவேண்டும். இக்குழு பின் வருமாறு அமைவது நன்றாகும்

தேசீய சித்த மருத்துவ நிலைய அமைப்புக்குழு.

தலைவர் : மாண்புமிகு நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர்
டாக்டர் H.V. ஹண்டே அவர்கள்

செயலர் : ஆணையாளர் மற்றும் செயலர்
மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை, தமிழ்நாடு அரசு

உறுப்பினர்கள் :

1. இயக்குனர், மைய அரசின் சித்த ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சிக்குழு, புதுடில்லி
2. இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குனர், சென்னை
3. முன்னாள் அமைச்சர் பேராசிரியர் அன்பழகன் அவர்கள், சட்டமன்ற துணைத்தலைவர்
4. முன்னாள் அமைச்சர் திருச்சி ஆர். சௌந்திரராசன்
5. சித்த மருத்துவ பிரிவின் தலைவர், மைய அரசின் சித்த ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சிக்குழு, புதுடில்லி
6. திரு. சேனாபதி அவர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்
7. திரு. மோகனரங்கம் அவர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்
8. டாக்டர் கலாநிதி அவர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர்
9. திரு என்.எஸ்.வி. சித்தன் அவர்கள், சட்டமன்ற உறுப்பினர் தமிழ்நாடு அரசு

ஆகியோர் அடங்கிய நிர்வாகக்குழு அமைக்கப்படவேண்டும் இக்குழு 'தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம்' அமைப்பதற்குரிய அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் எடுக்க அதிகாரம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். ஐந்தாண்டுக் காலம் இயங்கத்தக்க வகையில் அவ்வப்போது இக்குழுவின் புணிகள் விரிவாக்கம் பெற வேண்டும்.

இக்குழுவிற்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும் வகையில் 'சித்த மருத்துவ வல்லுநர் குழு' ஒன்று அமைக்கப்பட வேண்டும். கீழ்க்கண்டவர்களை இக்குழுவில் இடம்பெறச் செய்வது இன்றிமையாததாகும்.

1 சித்த மருத்துவப் பரம்பரையைச்சார்ந்த அமைப்புகளிலிருந்து சிறப்பு பெற்ற சித்த மருத்துவர் இருவர்

2 M.D. (Siddha) படிப்பில் முதுநிலை ஆய்வு அனுபவம் பெற்றவர்களில் ஒருவர்

3 B.I.M. (Siddha) படிப்பில் ஆய்வு அனுபவம் பெற்றவர்களில் ஒருவர்

4 சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு அயராது பாடுபட்டு வரும் மருத்துவ இதழ்கள் சார்பாக ஒரு பத்திரிகை ஆசிரியர்.

5 டாக்டர். தியாகராாசன், அவர்கள், சித்த மருத்துவ பேரா–சிரியர், சென்னை.

6 இலலிதா காமேசுவரன், இயக்குனர், மருந்தியல் ஆய்வகம், சென்னை மருத்துவக்கல்லூரி.

7 டாக்டர். இராதா சண்முகசுந்தரம் அவர்கள், பேராசிரியை, உயர்வேதியியல் துறை, அடிப்படை மருந்தறிவியல் ஆய்வு நிலையம், தரமணி, சென்னை.

குறிப்பு:– வழக்கமாக சித்த மருத்துவத்துக்கென அமைக்கப்படும் குழுவில்–இடம் பெற்றுவரும் போலி சித்த மருத்துவர்களையும், ஊழலில் சிக்கி விசாரணையை எதிர்நோக்கியிருக்கும் சிலரையும்–இக்குழுவில் இடம் பெற அனுமதித்தல் கூடாது. இவ்வல்லுநர்க்குழுவில் இடம் பெறுபவர்களின் சித்த மருத்துவ ஆற்றல், ஆர்வம், இதுவரை அவர்கள் ஆற்றியுள்ள பயன் கருதா பணிகள் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு அமைத்தல் வேண்டும். இன்னும் தெளிவாகக் கூற வேண்டுமானால் இவ்வல்லுநர் குழுவில் இடம் பெறுவோரின் Bio-data வைப்பெற்றுப் பரிசீலனை செய்த பின்னரே, குழுவை உருவாக்க வேண்டும். மேற்குறிக்கப்பெற்றவர்களை, இக்குழுவிற்கு தகுந்தவர்களாக, 'மூலிகை மணி' கருதுகின்றது. First Quality Committee–ஆகவும் சாதனை புரியும் குழுவாகவும் இது அமையும்.

மாண்புமிகு முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். அவர்கள் இக்குழுவைப்பற்றிய அமைப்பினை ஆழ்ந்து நோக்கி–1975-இல் அறிவிக்கப்பட்ட தேசிய சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிலையம் தமிழகத்தில் அமையவிரைந்து செயல்புரிய புரிய வேண்டுகிறது 'மூலிகை மணி'

தஞ்சையில் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம் அமைய பாடுபட்ட முதல்வர் தமிழகத்தில்'தேசீய சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிலையம்' அமைய (National Institute for Siddha) விரைந்து செயலாற்ற வேண்டுகிறேன்.

இப்படிக்கு,
வேலூர் மருத்துவர் க. வேங்கடேசன் எம்.ஏ., (பிஎச்.டி)
ஆசிரியர், 'மூலிகை மணி'

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும் (பாம்பு)

—அமரர் மூலிகை மன்னர் கண்ணப்பர்

பாம்புகள் விஷப்பற்களை உள்பக்கம் வாயில் உள்மடக்கி வைத்திருக்கும். கடிக்கும்போது அவைகளை வெளிப்பக்கம் நீட்டி எதிரியின் திரேகத்தில் குத்தும். பற்கள் திரேகத்தில் நுழைந்தவுடனே விஷ சுரப்பிகள் சுரக்கும் அப்பொழுது விஷம் நாளத்தின் வழியாக பற்களின் துவாரத்திலிருந்து எதிரியின் திரேகத்தில் பாய்ந்துவிடும். இஞ்செக்ஷன் கொடுக்கும் ஊசியிலுள்ள துவாரம் போலவே ஒவ்வொரு பற்களிலும் விஷம் வெளியேறுவதற்கு துவாரம் உண்டு.

பாம்பின் விடம் சாப்பிட்டால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். அப்படி சாப்பிட்டால் வாயிலாவது (அ) தீனி குழாயிலாவது, தீனிபையிலாவது ரணம் இருந்தால் அந்த ரணத்தின் வழியாக விடம் இரத்தத்தில் கலந்துவிடும். உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படும். பாம்பின் விடம் இரத்தத்தில் கலந்தால்தான் விடம் அபாயகரமாகும். பன்றியை பாம்பு கடித்தால் விடம் உடனே பன்றியின் இரத்தத்தில் கலப்பதில்லை. ஏனென்றால் பன்றிக்கு உடம்பில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கும். கொழுப்பில் அந்த விடம் தங்கிவிட்டு சக்தியில்லாமல் போய்விடும். இக்காரணத்தைக் கொண்டு தான் பன்றிகள் பாம்புகடியினால் சாகிறதில்லை. பன்றி, மயில் ஆகியவை பாம்புகளுக்கு நேர் விரோதிகள். இவைகளின் எதிரில் வந்து சிக்கிக்கொண்டால் பாம்பு அதோகதிதான்.

கடலுக்குள் இருக்கும் பாம்புகள் எல்லாம் விடம் உள்ளவைகள். பூமியின்மேல் இருக்கும் சில பாம்புகள்தான் விடமுள்ளவைகள். பாம்பாட்டிகள் பாம்பின் விஷப்பற்களை எடுத்து விடுவார்கள். அப்பொழுது பாம்பு கடியினால் உயிருக்கு ஆபத்து கொண்டு வரமுடியாது. சில பாம்பின் விஷப்பற்களை எடுத்துவிட்டால் மறுபடியும் வேறு பல் முளைத்து வராது. கண்ணாடிவிரியன் என்கிற பாம்புக்கு அப்படியில்லை. இந்த பாம்புக்கு உடனே புதிய பற்கள் வந்துவிடும். இக்காரணத்தினால்தான் பாம்பாட்டிகளிடம் கண்ணாடி விரியன் என்கிற பாம்பை பார்க்கமுடியாது. கண்ணாடி விரியன் மிகவும் அபாயகரமான பாம்பு ஆகும், இதனுடைய பற்களும் உறுதியானவை என்று சொல்லுவார்கள். கண்ணாடி விரியனுக்கு 8 பற்கள் இருப்பதாக தெரியவருகிறது.

பாம்பு என்றால் படையும் நடுங்கும்

என்பது பழமொழி. படைகளிடம் கத்தி துப்பாக்கி இன்னும் எத்தனையோ வித கருவிகள் எதிரிகளை வெட்டி வீழ்த்தும் படைக்

கலன்களும் இருக்கும்போதும் பாம்பு என்றால் நடுக்கம் கொள்வானேன்? இயற்கையில் இந்த வார்த்தைகளுக்கு சத்ருத்துவம் உண்டு. மனிதர்களுக்கெல்லாம் பாம்புகளைக் கண்டால் பயம். பாம்புகளுக்கெல்லாம் மனிதர்களைக் கண்டால் பயம். இது ஒரு பொதுவான இயற்கை விதி என்றாலும் இந்த விதிக்கு புறம்பான மனிதர்களும் உண்டு. பாம்பா? எங்கே என்று போய் அதனைப் பிடித்து அதன் கொட்டத்தை அடக்கி ஆளுவார்கள். இதற்கு பாம்பாட்டிகளை உதாரணமாக கூறலாம். சில மனித சஞ்சாரமே இல்லாத காடுகளில் உள்ள பாம்புகள் மனிதர்களைக்கண்டால் விடாமல் அவர்களை சுற்றி வருமாம். பச்சைப் பாம்பு, மரமேறிப் பாம்பு, கண்குத்திப் பாம்பு ஆகியவை மனிதர்களுக்குச் பெரும் பகையுணர்ச்சியைக் காட்டும் தன்மையுடையன என்று விஷப் ஆரூடம் கூறுகின்றது.

நல்ல பாம்பு

மனிதர்களில் சிலர் மகாத்மாவாகி மக்கள் சமுதாயத்திற்கே நன்மை உண்டாக்கப் பாடுபடுவதை நாம் கண்கூடாகப் பார்த்து இருக்கிறோமல்லவா? இது போல பாம்பு இனங்களிலேயும் படம் எடுத்து ஆடும் நாகப்பாம்பு இனங்கள் சிலவுண்டு. இவைகள் தன் இனத்திற்கே பெருமை தேடி தரும் வகையில் பல வாழ்ந்ததாக செய்திகள் வந்து இருக்கிறது. இவைகள் எல்லாம் நாகராஜாக்கள் என்பதாக சித்தர் நூல்கள் கூறுகின்றன. தற்போதும் நாகங்களைத் தன் குல தெய்வமாக வழிபட்டு வரும் குடும்பங்கள் அநேகமுள்ளன. சிவபெருமானின் கங்கணமாக விளங்குகிறது நாகம். மஹாவிஷ்ணுவின் அனந்தசயனமாக விளங்குகிறது நாகம்! மஹா கணபதிக்கு தொந்தியை சரியவிடாமல் அரைஞாணாகி விளங்குகிறது நாகம், முருகப்பெருமானின் பரிவாரங்களில் மயிலின் காலடியில் படமாடி நிற்கிறது நாகம். இதனால் ஒரு பேருண்மை விளங்குகிறது. அதாவது நாகம் தெய்வீக அம்சம். படமெடுத்தாடும் நாகங்களை நாம் தெய்வமாக போற்றி வணக்கம் செலுத்தினால் நமக்கு தெய்வம் கோரின தருவதுபோலவே, நமது எண்ணம் பிரதி பலிப்புகளே (இந்த நாகங்கள் உதவியால்) நன்மை பெறமுடியும் என்பதாம். இந்த கருத்தைக்கொண்டே இந்து சமுதாயத்தினர் நாககன்னி பூஜை என்று வெள்ளிக்கிழமை தோறும் புற்றுக்கு மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு பால் வார்த்து வழிபாடு செய்து வருகின்றனர். நாக பூஜை செய்வோருக்கு இஷ்டகாரிய பூர்த்தியும், சந்ததி விர்த்தியும், காரிய சித்தியும், காப்பும் உண்டாகுமென்று வேதாகமங்களில் கூறப்பட்டு உள்ளது.

எனவே பாம்புகள் என்றால் எல்லாம் கெட்ட பாம்புகள் அல்ல, நாகங்கள் என்றால் எல்லாம் நல்ல நாகங்கள் அல்ல என்பது இதனால் தெரியலாகும். நல்ல ஜாதி நாகம் ஆகாரம் நீர் இன்றியே அநேக ஆண்டுகள் உயிருடன் வாழும் சக்தியுடையது.

புண்டரிகத்தி லுரைவோன்—படைப்பினில்
பொல்லாத விடசெந்து வெல்லாம்நனி

விண்டுரைக்க நீகேளாய்—நல்ல பாம்பு
விரியன் வழலை கொம்பேறி மூக்கன்

சாணகம் மூக்கன் புடையன்—மண்டலி
சவுடி மயக்கராமண்ணு விசாரை

வாணாை வாட்டுஞ் செய்யான்—இருதலை
மணியன் சிலந்தி புலிமுகப் பூச்சி

வீரான சர்ப்பமெட்டு ராசா ஒன்று
விரியனிலே பதினறு வகையே யாகும்

வாருன வழலை நாலுனி மூக்கரண்டு
வருஞ்சு ருட்டை நாலாருஞ் சாரையஞ்சு

கருநாகம் பரநாகம் கல்நெஞ்ச னூமைக்
கண்ணெரிய னஞ்சா நாகன் கடியகொம்பே

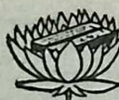
கொம்பே றிரண்டாகும் பச்சை பாம்பு
கூறுகிறேன் சவ்டிரண்டு மண்ணுளியுமாகும்

அம்புசெறி புடையனிலே பதினுருகும்
(விடசங்கர ஆரூடம்)

விஷமுள்ள பாம்பு வகை—64

1)	படமெடுத்தாடும் அரவம்	— 8
2)	விஷப் பற்கள் கொண்டு சீறி பாய்ந்து நீண்டும் விரியன்	— 6
3)	சாடக் கடிக்கும் தன்மைகொண்ட விரியன்	— 4
4)	புடையன் பாம்பு	— 6
5)	மண்ணுளிப் பாம்பு	— 6
6)	சாரைப் பாம்பு	— 3
7)	சுருட்டைப் பாம்பு	— 4
8)	கூளப் பாம்பு	— 2
9)	கொம்பேறி மூக்கன்	— 2
10)	சாண மூக்கன்	— 2
11)	வழலைப் பாம்பு	— 6
12)	தண்ணீர் பாம்பு	— 6
13)	பச்சை பாம்பு	— 2
14)	இருதலைமணியன்	— 1
15)	மலைப் பாம்பு	— 5
16)	பூ நாகம்	— 1
	ஆக மொத்தம்	— 64

(தொடரும்)



ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து

குறிப்பு - இப் பகுதியில் வரும் மருத்துவக் குறிப்புகளை ஆசிரியர், க. வே. அவர்கள் தம்மிடமுள்ள ஓலைச்சுவடியிலிருந்து எடுத்துப் பதிப்பிக்கின்றார். இவை பதிப்பிக்கும் நோக்கம் மட்டுமுடையன. இவற்றில் வரும் மருந்துக் குறிப்புகள் சித்த மருத்துவப் புலமையாளர் ஆய்வுக்குரியன. அப்படியே பின்பற்றத் தக்கன அல்ல. அளவுகள் இக்காலத் திற்கேற்ப மாற்றப்பட்டுள்ளன.

(ஆர்)

அதிக தாகம் அடங்க :

கடலழிஞ்சிப்பட்டை
சியக்காய் இலை
ஆவரம்பட்டை
வெப்பாலை வேர்ப்பட்டை
கடுக்காய்
தான்றிக்காய்

இவற்றை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து தூய்மை செய்து இடித்து 1 லிட்டர் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 200 மில்லி அளவு சுருக்கி வடிகட்டி காலை, மாலை 100 மில்லி அளவு வீதம் 5 முதல் 10 நாட்கள் தொடர்ந்து பருகிவர, தாகம் வரட்சி நீங்கும்.

நாட்பட்ட வயற்றுவலி தீர :

பிரண்டைச்சாறு 2 லிட்டர் எடுத்து 1 சட்டியிலிட்டு காய்ச்சி அதில் எலுமிச்சை அளவு பழைய புளியை இடவும். பின்னர்;

சுக்கு
பூண்டு
பெருங்காயம்
மிளகு
திப்பிலி
ஓமம்

ஆகியவற்றை வகைக்கு 25 கிராம் வீதம் எடுத்து லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து மேற்கண்ட பிரண்டைச் சாற்றில் போட்டுக் காய்ச்சி குழம்பு பதத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு தினம் காலை; மாலை இரு வேளை 1 அவுன்ஸ் வீதம் பருகி வெந்நீர் அருந்தி வரவும். படிப் படியே வயற்றுவலி தணிந்து 10 நாட்களில் தீரும்.

(தொடரும்)

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து



சீதபேதி, கிராணிபேதி நிற்க :

உடம்பில் வறட்சி சூடு அதிகமாகியும், வயிற்றுப் பூச்சிகள் காரணமாகவும் அடிக்கடி சீதபேதி, கிராணிபேதி ஆகும்போது அதனை வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் போக்கவும் உதவும், பின் வரும் சித்தர் சிடுகா மருந்து:—

செய்முறை :

கருஞ்சீரகம் — சிறுநாகப் பூ
கடுக்காய் பூ — சோம்பு

ஆகியன வகைக்கு 100 கிராம் வாங்கித் தூய்மை செய்து லேசாக வறுக்கவும். பின் பசு நெய் சிறிது கூட்டிப் பொன் வருவலாக வறுத்துப் பொடி செய்து சலித்து அதனை மாதுளம் பழச்சாறு (புளிப்பு மாதுளை நல்லது) அல்லது வாழைப் பூவின் சாறுவிட்டு அரைத்து அதனை மாத்திரையாக உருட்டி வைத்து நிழலில் உலர்த்தவும். காலை, மாலை இருவேளை இரண்டு மாத்திரை (வேளை ஒன்றுக்கு) வீதம் வாயிலிட்டு வெந்நீர் சிறிது பருகி வரவும். மோர் சாதம், எலுமிச்சம் சாதம் மட்டும் உணவில் சேர்க்கவும். இளநீர், மங்குஸ்தான், சப்போட்டா பழங்கள் சாப்பிடலாம். மூன்று நாட்களில் இந்நோய் கட்டுப்படும். தொடர்ந்து 10 முதல் 15 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர நோய் அறவே நீங்கும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகள் வெளியேற ;

சிறுவர், பெரியோர்க்கு வயிற்றில் உண்டாகும் கீரைப்பூச்சி, கிருமிகள் சேராமல் வெளியேற பின்வரும் குடிநீர் முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஓமம் — முருக்கன்விதை
புரசம் விதை — வேப்பம் ஈர்க்கு
கருஞ்சீரகம் — பிரண்டை

இவற்றை வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து தூய்மை செய்து சிதைத்து 1 மண் சட்டியிலிட்டு 1/2 லிட்டர் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 1/4 லிட்டராக வடிகட்டி ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 6 மணிக்கு பருகவும். வேறேதும் சாப்பிடாமல் 10 மணி வரை இருக்கவும். இருமுறை மலம் கழியும், தேவையெனில் மிளகு நீர் 1 குவளை பருகவும், 10 மணிக்குப்பிறகு குளித்துவிட்டுவழக்கமான உணவு உண்க.

(தொடரும்)

மகளிர் அழகுக் குறிப்புகள்

— ருக்மணி வேங்கடேசன் B.A., B.T.

அழகை ஆராதிப்போம்

இறைவன் படைப்பில் மிகவும் அழகு படைத்ததாக, இன்பத்தை அளிப்பதற்காகவே படைக்கப்பட்ட இனம் பெண் இனம் என்று கருதுவோரும் உளர். மேலும் பெண் இனத்தையே ஆதி சக்தியின் வடிவமாக, தெய்வத்தன்மை பொருந்தியதாக கருதுவோரும் உளர். பெண் இனத்தைவிட ஆண் இனமே அழகு படைத்தது எனக் கருதுவோரும் உளர். இங்கு பெண் இனம் அழகு படைத்ததா ஆண் வர்க்கம் அழகு படைத்ததா என்ற ஆராய்ச்சியை விடுத்துப் பெண்ணுக்கு இறைவன் அளித்துள்ள அழகினை, மூலிகை மருத்துவப் பாதுகாப்பு முறைகளால் மேலும் அழகுபடுத்துவது எவ்வாறு என்றும், அழகினை நீண்ட நாட்களுக்கு எப்படிப்பாதுகாப்பது என்றும் பார்க்கலாம்.

பெண்கள் அனைவருமே ஒவ்வொரு விதத்தில் அழகிகள் தாம். ஒரு சிலருக்கு பேசும் கண்கள், ஒரு சிலருக்கு வசீகரமான முகம், மேலும் சிலருக்கு வடிவமான உடலமைப்பு, மற்றும் சிலருக்கு நல்ல கார்கால மேகம் போன்ற கூந்தல் என்று இறைவன் அவரவர்க்கு சில தனித்தன்மை வாய்ந்த அழகினை அள்ளித்தந்து விடுகிறான். இயற்கையிலேயே பேரழகியாகப் பிறந்துவிட்ட பெண்கூட தன் அழகைப் போற்றிப் பாதுகாக்காவிடில் முப்பது வயதிலேயே மேலும் ஐந்து வயது கூடிய தோற்றம் ஏற்பட்டுவிட வாய்ப்பு உண்டு. எனவே 'நாம் அழகியாக இருக்கிறோமா, இல்லை அழகு குறைவாக இருக்கிறோமா ; 'பார்க்க கண்ணுக்கு லட்சணமாக இருக்கிறோமா, இல்லையா ? என்று நம் நேரத்தையும் மனதையும் அலட்டிக்கொள்வதைவிட நமக்கு இயற்கையாகவே வாய்க்கப்பெற்ற அழகை மேலும் அழகாக, மருத்துவப்பயனை உடையதாக, உடலுக்கு ஊறு செய்யக் கூடிய கண்ட கண்ட கிரீம்களையும், லோஷன்களையும் காசு கொடுத்து வாங்கிப் பயன்படுத்தி உடம்பை பாழ்படுத்திக்கொள்ளாமல் வீட்டிலேயே செலவு இல்லாமல், சிக்கனமாக; நம் உடல் அழகைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். இன்று பெரும்பாலான பெண்கள் தங்களை அழகுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்று கிரீம்களை வாங்குகிறார்களே தவிர தங்களின் இயற்கை அழகினை பாதுகாப்பது எப்படி என்று யோசிப்பதே இல்லை. இனியேனும் இம் 'மூலிகைமணி'யின் தொடர் கட்டுரையின் வாயிலாக வெளிவரும் கூந்தல் பாதுகாப்பு, தோல் பாதுகாப்பு; பற்கள்; நகங்கள் பாதுகாப்பு, முக அலங்காரம், போன்ற கட்டுரைகளைத் தொடர்ந்து படித்துப் பயன் பெறுங்கள்.

கூந்தல் பாதுகாப்பு :

எண் சாண் உடம்பிற்கு தலையே பிரதானம் என்பர் பெரியோர். இவ் உடம்பிற்கு தன் அனைத்து வேலைகளையும் செய்து கொள்ளக் கூடிய கட்டளையிடும் மூளையே இந்த தலையில்தான் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. அது மட்டுமின்றி நம்முடைய ஐம்புலன்களில் வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய முக்கியமான உறுப்புகளும் முகத்தில்தான் உள்ளன. உடம்பின் 'மெயின் சுவிட்ச்' ஆகிய இந்த மூளை தலைக்குள் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டுள்ளபோதிலும் கூட அதிக சூரிய ஒளியாலும், பனியாலும் தாக்கப்படாமல் பாதுகாக்கும் கவசமாக கூந்தல் திகழ்கிறது. இந்தக் கூந்தல் நீளமாக இருப்பினும், குட்டையாக இருப்பினும் அதனை அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்பவும், முக வடிவிற்கேற்பவும் அலங்காரம் செய்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் இங்கே கூந்தல் பராமரிப்புபற்றி மட்டுமே நாம் சிந்திக்கவேண்டியிருப்பதால் முதலில் நம் தலை முடியின் தன்மையைப்பற்றி அறிதல் அவசியம். சிலருக்கு மென்மையான கூந்தலும், சிலருக்கு முரட்டுத் தனமான கூந்தலும் உண்டு. சிலருக்குச் சுருட்டை சுருட்டையாக 'ஸ்பிரிங்' போலவும் இருக்கும், சிலருடைய கூந்தல் எண்ணெய் பசையுடனும், சிலருடைய கூந்தல் வறண்டும் இருக்கும். எனவே அவரவர் கூந்தலின் தன்மைக்கேற்றவாறு கூந்தலை தினசரிப் பாதுகாக்கவேண்டும். வாரம் இருமுறை எண்ணெய் குளியல் அவசியம் கடைபிடிக்க வேண்டும். சோப்புகளையும், ஷாம்புகளையும் பயன் படுத்துவதை விடுத்து சீயக்காயுடன், வெந்தயம்; பூவாங்கொட்டை; எலுமிச்சம் பழத்தோல் கலந்தரைத்து எண்ணெய் குளியலுக்குப் பயன்படுத்தவேண்டும். எண்ணெய் குளியில் முடிந்த பின்னர், தலையை நன்கு துவட்டி, காற்றில் உலர்த்தி (ஹேர் டிரையர் மூலமாக அல்ல) நல்ல சாம்பிராணி தூபம் காட்டி வந்தால் பேன், பொடுகு தொல்லை தீரும்.

தினசரி உபயோகத்திற்கு சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய்; மருதோன்றி தைலம்; பொன்னாங்கண்ணி தைலம், கரிசலாங் கண்ணி தைலம்; சடாமாஞ்சில் தைலம், வெட்டிவேர் தைலம் என்று வகை வகையான தைலங்களைப் பயன்படுத்தலாம். மூலிகைமணி கண்ணப்பரின் 'அவுரித் தைலம்' நன்மை தருவதாகும்.

நம் உணவில் சத்துக்குறைவு ஏற்படுவதாலும் முடி உதிர வாய்ப்பு உண்டு. எனவே; இரும்புச் சத்தும், புரதச் சத்தும் நிறைந்த உணவு வகைகள், கீரை வகைகள், பழ வகைகள் இவற்றைத் தினசரி உணவில் சேர்க்கவேண்டும்.

(தொடரும்)

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்



முக்குணத் துணை மருந்து :

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்றையும் உலர்த்தி சுத்தம் செய்து சம எடை எடுத்து இடித்து துல்லியமாக தூள் செய்து வைத்துக்கொள்வது தான் முக்குணத் துணை மருந்து என்பது. இதை நோய்த் தடுப்பு மருந்தாக சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை உபயோகிக்கலாம். மும்மூர்த்திகளான பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் இவர்களுடைய தொழில் ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் என்பன போன்று இந்த முக்குண துணை மருந்தும் உடலுக்குத் தேவைகளை ஆக்கி, தேவையற்றவைகளை அழித்து வெளியேற்றி உடலைக் காத்து போஷிக்கும் தன்மையுடையது. இம்மருந்து வைத்திராத சித்த மருத்துவர் கிடையாது என்று துணிந்து கூறலாம், ரசபாஷாண வகைகளை பற்ப செந்தூரங்களாக்கி அவைகளுக்கு இதை துணை மருந்தாக சேர்த்துக் கொடுப்பதில் நோய் சிக்கல் அடையாமல் விரைவில் குணமாவதுடன் ரசபாஷான நஞ்சு மருந்துகளால் வாய் பிடிப்பு, வேக்காடு ஆகிய கெடுதல் குணம் உண்டாகாது என்பது சித்தர்களின் வாக்கு. அளவு: குழந்தைகளுக்கு இரு மிளகளவு வெந்நீருடன், சிறுவர்களுக்கு இரு மடங்கும், பெரியோர்களுக்கு வயதுக்கு தக்கபடி 10 முதல் 15 அரிசி எடை. இம்மருந்தை பொதுவாக திரிகடுகம் என்றும் சொல்வதுண்டு.

ஐந்தீ சுடர் மருந்து :

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், ஏலம் இவைகளை சுத்தம் செய்து சம எடை எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து துல்லியமாக தூள் செய்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக்கொள்க. அளவு 10 முதல் 20 அரிசி எடை தேன், நெய்;வெந்நீர் ஆகியன துணைக்கொண்டு காலை மாலை இருவேளை பித்தநாடி மிகுந்தபோது காணும் அதி உஷ்ணம் மார்பு எரிச்சல், பக்கசூலை, அனல் வாய்வு, பித்த புளியேப்பம், வயிற்றுப்பிசம், பசியின்மை, வரட்சி ஆகியவைகள் ஐந்தீசுடர் பட்ட மாத்திரம் தீயில் பட்ட பஞ்சுபோல் பறக்கும்! இதை துணை மருந்தாக அமைத்து சண்டமாருத செந்தூரம், ஆறுமுக செந்தூரம், அயம், காந்தம் முதலானவைகளுக்கு சமயோசிதப்போல் சித்த மருத்துவர்கள் கையாண்டு நீடித்த பல நோய்களைத் திறமையாக போக்கிவிடுவார்கள். இம்மருந்தை பஞ்ச தீபாக்கினி என்று கூறுவார்கள்.

ஐம்புனல் நீர் மருந்து :

ஏலம் கால் பலம், திப்பிலி அரை பலம், அதிமதுரம் முக்கால் பலம், சுக்கு,ஒரு பலம், பழுப்பு சர்க்கரை (பூராசர்க்கரை) ஒன்றே

கால் பலம்; சர்க்கரையை நீக்கி மற்றவைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்தபின் சர்க்கரையை சேர்த்து கலந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அளவு 15 முதல் 20 அரிசி எடை வெந்நீர், சூடான பால், தேன் ஆகியவைகளுடன் உட்கொள்ள பித்தத்தால் தூண்டப்பெற்ற ஐய நாடி கிளர்ந்தபோதும், வாந்தி, குமட்டல், செரியாமை, பெரு ஏப்பம், வயிற்றில் நீரும் வாய்வும் திரண்டு அதனால் உண்டாகும் தொல்லைகள், வாய் நீரூறல், சதா உமிழ்நீர் சுரந்து துப்பிக்கொண்டிருத்தல், தூக்கத்திலும் வாயில் இருந்து நீர் வடிதல் போன்றவைகளுக்கும் நற்பயன் தரக்கூடிய மருந்து. இதற்கு பஞ்சதாரைச் சூரணம் என்று பெயர்.

மாந்தைக் குடி நீர் :

சுக்கு ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகு 6 மட்டும், சீரகம் 25, தோல் நீக்கிய பூண்டு 3, ஓமம் 10, சோற்றுப்பு நாலு கல் இவைகளை மெல்லிய மண் ஓட்டில் போட்டு சிறுக வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு அதை அம்மியில் வைத்து அதோடு வேப்பிலை கொழுந்து அரை ரூபாய் எடை போட்டு சில துளி நீர்விட்டு மைபோலரைத்து வழித்துக்கொண்டு அதில் ஒண்ணரை அவுன்ஸ் வெந்நீர்விட்டு கலக்கி மெல்லிய துணியில் வடிகட்டிய குடிநீரை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு, குழந்தைகளுக்கு அரை சங்களவு தாய்ப்பால் கலந்து தினம் இரண்டு முதல் நான்கு வேளை நோய்க்குத் தக்கபடி சிறுவர்களுக்கு முழு சங்களவு கொடுத்துவர சகல மாந்தம், கணை மற்றும் வயிற்றுக் கோளாறுகள் யாவும் விலகும்.

சுகபேதிக் குடிநீர் :

சுக்கு, பிஞ்சு கடுக்காய், சீமை நிலாவிரை 1 ரூபாய் எடைவீதம் எடுத்து இடித்து இரண்டு குவளை நீர்விட்டுக்காய்ச்சி ஒரு குவளை யாக்கி வடிகட்டி அதனுடன் 1 ரூபாய் எடை பேதி உப்பு கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிட்டால் இரண்டொரு மணி நேரத்திற்குள் களைப்பு ஆயாசமின்றி நன்றாக பேதி ஆகி வயிற்றில் உள்ள மலச்சாக்கடை சுத்தமாகி உடல் ஆரோக்கியம் பெறும். பேதியை நிறுத்த மோர் சாதம் அல்லது எலுமிச்சம்பழ சர்பத் குடிக்க பேதி நின்று போகும். இம்முறையில் கண்ட மருந்து, நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.

பல் ரோகப் பொடி :

சுக்கு, காசிக்கட்டி, கடுக்காய்த்தோல்; இந்துப்பு இவைகளை சமமாக எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு சதா பல்லில் எகிறுகளில் இருந்து இரத்தம் கசிந்துகொண்டு இருக்கும் அன்பர்கள்; சிரித்தால் அழுதால் பல்லில் இரத்தம் வருபவர்கள், பல் ஆட்டம், பல் சொத்தை ஆகிய தொல்லைகளில் கஷ்டப் படுவோர் இந்தத் தூளை காலை மாலை இரண்டு முறையும் பல் துலக்கி வர இவை யாவும் ஒழிந்து போகும்- (தொடரும்)

காந்தசத்தி வைத்திய சாஸ்திரம்
(MAGNETIC HEALING)

— வி. எஸ். குமாரசுவாமி முதலியார் —

முகத்தின் நரம்புக் குத்தல்

நோயாளிக்கு முகத்தில் எந்தப்புறத்தில் குத்தல் வலி இருக்கிறதோ அந்தப்புறத்தில் கைப்பாவனைகளைச் செய்வது சௌகரியமாய் இருக்கும்வண்ணம் நோயாளியைப் படுக்கும்படி செய்யவும். அவரைக் கண்ணை மூடிக்கொள்ள சொல்லி, தமது குத்தல் வலியானது காந்த சத்தியினால் தீர்ந்து விடுமென்று மனதில் உறுதியாக நினைத்துக் கொள்ளும்படி சொல்லவும். வேறுவித எண்ணங்களைத் தம்மனதில் புகவிடாமல் இதைப்பற்றியே நினைத்துக்கொண்டிருக்கும்படி சொல்லவும். குத்தல் வலியிருக்குமிடத்தை உற்றுநோக்கி, உமது மனதை அடக்கி அதன்மீது செலுத்தி, அக்குத்தல்வலியானது அந்நோயாளியை விட்டகலவேண்டுமென்று மனவுறுதியுடன் நினைக்கவும். நோயாளியின் உச்சந்தலையில் ஆரம்பித்துக் கீழபுறமாகக் கன்னத்தெலும்புகளின் மேலாக (முகத்தின் இரு பக்கத்திலும்) மோவாய்க் கட்டைவரையில் கையினால் தடவுவதுபோல் பாவனைசெய்து, ஒவ்வொருதரம் அவ்வாறு செய்தபிறகும் கைகளை உதறீ விடவேண்டும். முகத்தின் எந்தப்பக்கத்தில் குத்தலிருக்கிறதோ, அந்தப்புறத்திலுள்ள காதிற்குள், உஷ்ணமான மூச்சை வாயினால் விடவேண்டும். சாதாரணமான கைப்பாவனைகளைச் செய்தபின், இரண்டு நிமிஷ நேரம் துடிப்பது போன்ற பாவனையைச் செய்யவேண்டும். நோயாளிக்கு, நல்ல பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு சீக்கிரம் அதை வெளிவிடும்படி சொல்லவும். அவரை இவ்வாறு மூன்று தரம் செய்யச் சொல்லவும், இவ்வாறு செய்வதெல்லாம் பத்து நிமிஷத்தில் முடிய வேண்டும்.

தலைவலி

சாதாரண நாற்காலியொன்றில் நோயாளியை உட்காரச் சொல்லவும். நீர், அவருக்குப் பின்புறத்தில் நின்றுகொண்டு, அவருடைய தலை உமது சரீரத்தின்மீது சாய்ந்து பொருந்தும்படி வைத்துக்கொள்ளவும். சில

நிமிஷ நேரம் இரண்டு கைகளினுலும் அவர் நெற்றியின் குறுக்கே தடவுவதுபோலப் பாவனைசெய்து, காதுகளின் மேற்புறமாகக் கைகளை எடுத்துவிடவேண்டும். இவ்வாறு சாதாரணபாவனைகளைச் செய்தபின், இரண்டு நிமிஷநேரம் துடிப்பது போன்ற பாவனைகளைச் செய்யவும். தலையின் முன்புறத்திலும், பின்புறத்திலும், இருபக்கங்களிலும் நன்ருக அழுத்தவும். நோயாளிக்கு பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை உட்கொண்டு அம்மூச்சைச் சீக்கிரத்தில் வெளியிடும்படி சொல்லவும் இவ்வாறு மூன்றுதரம் செய்யச் சொல்லவும். பிறகு, நோயாளியின் முன்னே போய் நின்றுகொண்டு, உமது கைகளைத் திடீரெனப் பலமாகக் கொட்டி, அவரைக் கண்களை விழித்துக்கொள்ளும்படி சொல்லி, அவரை உற்றுப்பார்த்தவண்ணமாக, உமது சக்தியில் உமக்கு மிகுந்த நம்பிக்கை உண்டென்பதைக் குறிக்கும் முகத்துடன், தைரியமாக, "இப்பொழுது வலி குறைந்திருக்கிறதன்ருே?" என்று கேட்கவேண்டும்.

(2) தலைவலியைத் தீர்ப்பதற்கு, நோயாளியின் தலைமீது உமது கைகளைச் சில நிமிஷநேரம் வரையில் வைத்திருக்கவும். பிறகு கைகளினுல் தடவுவதுபோலப் பாவனைகளைச் செய்து, கை கால்களின் மேலாகத் திரும்பவும் திரும்பவும் கைகளினுல் தடவுவதுபோலப் பாவனைகளைச் செய்யவும் பிறகு, கால்கள் உஷ்ணமடைந்து, தலைவலி தீரும் கடைசியாக, நோயாளி, பெரிய ஆழ்ந்த மூச்சை மூக்கினுல் உட்கொண்டு அதை விரைவாக வாயினுல் வெளியிடும்படி அவர்க்குச் சொல்லவும்.

(3) நோயாளியைச் சௌகரியமாக ஓர் நாற்காலியின்மீது உட்காரச்செய்து அவர்க்கு, தம் தேகத்தைத், தளர்ந்த ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளும்படி சொல்லவும். பிறகு, ஒரு கைக்குட்டையை அநேக மடிப்புகளாக மடித்து, அதை, நோயுள்ள இடத்தின்மீது வைக்கவேண்டும். பிறகு நாசித்துவாரங்களின் வழியாகக் காற்றை உட்கொண்டு, அதை வாயினுல் பலமாகக் கைகுட்டையினூடே ஊதவும். இவ்வாறு, குறைந்தபக்ஷம் ஆறு தரமாவது செய்யவும்

(4) நோயாளியை குப்புறப்படுத்துக்கொண்டு, தனது தலையைத் தனது கைகளின்மீது வைத்துக்கொள்ளும்படி சொல்லவும் பிறகு, கண்களை மூடிக்கொண்டு கூடியவரையில் தனது தசைநார்க் கட்டுகளைத் தளர்த்திக்கொள்ளச் சொல்லவும், உமது வலக்கையை நோயாளியின் தலைமீது வைத்து உமது, மனவுறுதியினுடைய எல்லாவற்றையும் ஐயிக்கவல்ல முயற்சிகொண்டு தலைவலியை விரட்ட வேண்டுமென்று, ஸ்திரமான மனதுடன் நினைக்கவும்,

(5) கண்களை மூடிக்கொள்ளும்படி நோயாளிக்குச் சொல்லி அவனது நெற்றியின்மீது உமது வலக்கையையும், அவனது தலையின் பின்புறத்தில் உமது இடக்கையையும் வைத்துக்கொண்டு, சில க்ஷன

நேரம் தலையை மெதுவாகவும் சமமாகவும் உறுதியாகவும் அழுத்தி, பிறகு, ஒரு கையை உச்சந்தலையின்மீதும், மற்றொன்றை நெற்றியின் மீதும் வைத்து, மறுபடியும் மெதுவாக அழுத்தி, பிறகு, உமது விரல்களை அவரது தலையின் இரு பக்கங்களிலும், பெருவிரல்களை அவைகளின் நுனிகள் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு கண்களுக்கு மேலாக நெற்றியின்மீது வைத்து, மூன்று நிமிஷநேரம் பெருவிரல் களை மெதுவாக நெற்றியின் மத்தியிலிருந்து வெளிப்புறமாகக் கன்னப் பொறிகளின்வரை இழுத்துவிட்டு, பிறகு தலையின் முன்புறத்திலும் பின்புறத்திலும் முன்போல அழுத்தவும், பிறகு, நோயாளிக்குப் பின் புறத்தில் நின்றுகொண்டு, உமது, கைவிரல்கள் அவரது நெற்றியின் மத்தியைத் தொடுமாறு அவர் நெற்றியின்மீது உமது கைகளைவைத்து, மேலிருந்து அப்பால் எடுத்து உதறவும் இவ்வாறு மெதுவாகத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும் பிறகு, அவர்க்கு முன்னால் நின்றுகொண்டு, கைவிரல்கள் ஒன்றையொன்று தொடுமாறு அவர்நெற்றியின்மீது உமது கைகளை வைத்துக்கொண்டு, அவர்க்கு, பெரிய மூச்சை மூக்கினால் உட் கொண்டு சீக்கிரமாக வாயினால் வெளிவிடும்படி சொல்லவும். அவர் மூச்சுவிடும்போது, உமது இருகைகளையும் நெற்றியிலிருந்து கன்னப் பொறிகளின் பக்கமாக எடுத்து உதறவும். இவ்வாறு மூன்றுதரம் செய்ய வும் பிறகு, நோயாளியின் முகத்திற்கு முன்பு, விரைவாக உமது கைகளை ஆட்டவும். இவ்வாறு செய்வதனால் நோயாளிக்கு மிகுந்த குளிர்ச்சியும், அதனால் சிரமப் பரிகாரமும் உண்டாகும், பிறகு, அவரிடம், "நீர் கண்ணைத் திறக்கும்போது, உமக்கு வலி குறைந்திருக்கும். நான் மூன்று என்று எண்ணும்போது, நீர் விழித்துக்கொள்ளவேண்டும்" என்று சொல்லவும். பிறகு, "ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, உமது கண்களைத் திறவும். உமது தலைவலி குறைந்துவிட்டது" என்று சொல்லவும். எழுந்து சிறிது நடக்கும்படி நோயாளிக்குச் சொல்லவும். இம்முறையைச் சரியாக அநுஷ்டித்தால், விசேஷமாக எவ்விதத் தலைவலியும் நீங்கும். நீர் குணம் செய்வதைப் பார்த்தால் உமக்கே ஆச்சரியம் உண்டாகும், இவ்வாறு செய்வதனால் தலைவலி நீங்காவிட்டால், தலைவலி எங்கேயிருக்கிறதென்று தெரிந்துகொண்டு, கனமாக மடித்த துணியையோ அல்லது கைகுட்டை யையோ அவ்விடத்தின்மீது போட்டு, மூக்கினால் மூச்சை உட்கொண்டு உஷ்ணமான மூச்சை வாயினால் விட்டு அத்துணியினூடே அல்லது கைகுட்டையினூடே ஊதவும், இவ்வாறு பலமுறை செய்யவும்.

—தொடரும்

இதய ஒலி



அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

டாக்டர் வேங்கடேசன் அவர்கட்கு

தங்களிடம் காலில் எனக்கு உள்ள அரிப்பு, நீர்கசிவு நோய்க்கு மருந்து வாங்கிச் சாப்பிட்டதில், அவை குணமாகி யுள்ளன. மீண்டும் வராமல் இருக்க 1 மாதம் அதே மருந்துகளை அனுப்பி உதவவும்.

இப்படிக்கு,

K. நல்லதம்பி, ஆதிநத்தம்.

∴ ∴ ∴

மூலிகைமணி ஆசிரியர் டாக்டர் வேங்கடேசன் அவர்கட்கு

தங்களின் அருமைத் தந்தையார்போல் தாங்களும் சித்த மருத்துவத் துறையில் ஆர்வம் காட்டி உழைத்து வருவது குறித்து மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

இப்படிக்கு,

P. தீர்த்தகிரி, ஈரோடு.

∴ ∴ ∴

அன்புள்ள டாக்டர் வேங்கடேசன் அவர்கட்கு

இரண்டு வருஷமாக சளித்தொல்லையால் அவதிப்பட்ட நான் தங்களிடம் 2 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டு, தற்போது பூரண சுகமாகியுள்ளேன் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

பத்மாவதி, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை.

டாக்டர் வேங்கடேசன் அவர்கட்கு

கடந்த பல ஆண்டுகளாக, என் உடம்பு முழுதும் பரவி தொல்லை கொடுத்து வந்த Psoriosis—எனப்படும் சர்ம நோயினைத் தங்களிடம் 2 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டு 3/4 பங்கு குணமாகியுள்ளதை நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள் கிறேன்.

இப்படிக்கு,

டி. ஜே. கணபதி, அண்ணாநகர், சென்னை.

ஃ ஃ ஃ

டாக்டர் வேங்கடேசன் அவர்கட்கு,

எனக்கு காலில் வந்த வெண்ணிறப் புள்ளிக்குத் தங்களிடம் 3 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டதில் குணமாகியுள்ளது. மீண்டும் அதே மருந்தை சாப்பிட விரும்புகிறேன். அனுப்பி உதவும்.

இப்படிக்கு,

தில்லை, சிதம்பரம்.

நலவாழ்வு தரும் யோகாசனங்கள்

சூரிய நமஸ்காரத்தின் பயன்கள்:

சூரிய நமஸ்காரம் ஜீரண மண்டலத்திற்கு உயிருட்டி ஆற்றலை அளிக்கின்றது. கல்லீரல், வயிறு, மண்ணீரல், குடல்கள் எல்லாம் கசக்கிக் கசக்கிப் பிடித்து விடுவது போன்ற மசாஜ் செய்யப்படுகின்றன. அதனால் செரிமானம் துரிதப்படுகின்றது. மலச்சிக்கல் மறைகின்றது, குன்மமும் பசியின்மையும் பறந்தோடுகின்றன. வயிற்றுத் தசைகள் சூரிய நமஸ்காரத்தால் வலுப் பெறுகின்றன. வயிற்றுக்குள் இருக்கும் அங்க அவயவங்கள் தத்தம் இடத்தில் இருந்து இசைவாகப் பணிபுரிகின்றன. வயிற்றுறுப்புக்களில் இரத்தம் தங்குவதேயில்லை. இதனால் உடல்நலம் உறுதியடைகின்றது.

சூரிய நமஸ்காரத்தில் உடல் அசைவுகளும் மூச்சு ஓட்டமும் இணக்கமாக நடைபெறுகின்றன. நுரையீரல்களில் காற்றோட்டம் தாராளமாகின்றது. இரத்தம் உயிர்க்காற்றால் நலம் பெறுகிறது. ஏராளமான கரிக்காற்றையும் பிற பிச்சுப் பொருள்களையும் மூச்சு மண்டலத்திலிருந்து வெளியேற்றுவதன் மூலம் சூரிய நமஸ்காரம் உடலுக்குப் பெரும் நன்மை விளைவிக்கிறது.

இதயத்தை முடுக்கிவிட்டு இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்தி உடலின் ஆரோக்கியத்தை நிலைநாட்டுவதில் சூரிய நமஸ்காரம் சிறந்த இடம் பெறுகின்றது. இது இரத்தக் கொதிப்பை மட்டுப் படுத்தும். இதயத் துடிப்பைச் சமன் செய்யும். கை, கால் போன்ற தூரவெளி உறுப்புக்களுக்குச் சூடு கொடுத்துக் காக்கும்.

மாறி மாறி, மடக்கி, நீட்டி நரம்பு மண்டலத்தை விழிப்புடனிருக்க வைப்பதில் சூரிய நமஸ்காரத்திற்கு இணையானது வேறு ஒன்றுமில்லை. ஸிம்பதட்டிக், பாராஸிம்ப தட்டிக் நரம்புகளின் செயல்களை நெறிப்படுத்துவதன் மூலம் நல்ல ஓய்வுக்கும் உறக்கத்திற்கும் வழிகோல உதவுகின்றது. இதனால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கின்றது. சென்றதைப் பற்றிய கவலையும் வரப்போவதைப் பற்றிய அலட்டலும் அமைதியடைகின்றன. பிற உயிரணுக்களைக் காட்டிலும் நரம்பு உயிரணுக்கள் மிக மிகத் தாமதமாகவே விழிப்புற்று உயிராற்றல் பெறுகின்றன. இருப்பினும் இடையறு முறையான பயிற்சியாலும் சலியாத முயற்சியாலும் சிறுகச் சிறுக நரம்பு உயிரணுக்கள் தத்தம் சாதாரணக் காரியங்களைச் செய்யத் தக்க வலுவை அடைகின்றன.

சூரிய நமஸ்காரத்தில் கழுத்து முன்பின் வளைகின்றது. இதனால் தைராயிட், பாரதைராயிட் சுரப்பிகளுக்கு இரத்தம் கிடைக்கின்றது.

அவை செயல்படுவதனால் எல்லா என்போக்கிரைன் சுரப்பிகளும் நமக்குரிய இயல்பான காரியங்களைச் செய்கின்றன.

தோல் புத்துணர்வு பெற்றுப் பொலிவடைகின்றது. சூரிய நமஸ்காரத்தை முறைப்படி செய்யும்போது சிறிது வியர்வை உண்டாகும். ஏராளமாக உடலில் உள்ள நச்சுப்பொருள்கள் தோலின் வழியே வெளியேறும். நன்றாக வியர்க்கும் வரை இப்பயிற்சி செய்வது நல்லதென சூரிய நமஸ்காரத்தைப் பிரபலப்படுத்திய அவுண்ட் அரசர் கூறுகின்றார். வியர்வை பத்துப் பதினைந்து நிமிஷங்களிலேயே வெளிவருவதை அனுபவத்தில் அறியலாம். தோலின் மூலம் வியர்வை வெளிவரும் அளவுக்கு உடல் நலம் வளரும்.

சூரிய நமஸ்கராத்தால் உடலில் உள்ள தசைகள் அனைத்தும் வலுவடைகின்றன. குறிப்பாகக் கழுத்து, தோள், கை, மணிக்கட்டு, வயிற்றுச்சுவர், தொடை, கெண்டைக்கால், கணுக்கால் முதலிய பகுதிகளின் தசைகள் பயிற்சியால் உரம் பெறுகின்றன. கொழுப்பால் வயிறு, தொடை, இடுப்பு, கழுத்து, நாடி முதலிய இடங்களில் உண்டாகும் மடிப்புகள் மறையும். தோல், நுரையீரல், குடல், சிறுநீரகம் முதலிய பகுதிகள் வழியே சரியாக மலம் (கழிவுப் பொருட்கள்) வெளியேறுவதால் உடலில் சில சமயம் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத துர்நாற்றம் ஏற்படுவதில்லை.

சூரிய நமஸ்காரத்தால் உடல் சரியான அளவில் அமையப் பெறுவதால் அது எந்த விளையாட்டுப் பயிற்சி வேலைகளுக்கும் எப்போதும் தயார் நிலையில் இருக்கும். இளமை, மணம், அழகு மூன்றும் ஒருங்கே அமைந்து உடலுக்கும் உயிருக்கும் அழியா இன்பத்தைக் கொடுக்கின்றது,

—நன்றி சூரிய நமஸ்காரம் (புத்தகம்)
கிடைக்குமிடம்: தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம்
காந்தி நிலையம், மதுரை-625020.

என்ன செய்யலாம்?

அடிப்பட்ட காயங்களுக்கு முதலுதவி!

1. இரத்த ஒழுக்கு இல்லாவிடில், காயத்தைச் சுத்தமான தண்ணீராலாவது, பனிக்கட்டி கலந்த நீராலாவது நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். வயிறு, மார்புக்கூடு இவைகளில் ஊடுருவிச் செல்லும் காயங்களையும், மண்டை யோட்டில் நேர்ந்த கலப்புடைப்புக்களையும், டாக்டர் வருகிற வரையில்

கழுவக்கூடாது. காயத்தைக் கழுவும்போது, சுத்தமான பஞ்சுதுணி அல்லது பருத்தியும் ரோமமும் கலந்து செய்தத் துணி இவைகளைக்கொண்டு துடைத்துக் கழுவவேண்டும். கடற்பஞ்சை உபயோகிக்கவே கூடாது.

2. காயத்தின் ஓரங்களை மெதுவாக நெருக்கி, காயத்தின்மேலே சுத்தமான உலர்ந்த பஞ்சுத் துணியைச் சும்மாடாக்ரி வைத்து, ஒரு கட்டால் அதைப் பதியச் செய்ய வேண்டும், கை அல்லது புஜத்தில் காயம் நேர்ந்தால், முன்னங்கையைப் பெரிய கைத்தூக்கில் தொங்கவிட வேண்டும். அடி வயிற்றுக்குக் குறுக்கே காயம் பட்டிருந்தால், நோயாளி முழங்காலை மடித்துப் பாதி சாய்வாகப் படுத்துக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்,

3. இரத்த ஒழுக்கு இருந்தால், இருதயத்தின் மட்டத்திற்கு மேலே இருக்கும்படி காயம்பட்ட பாகத்தை உயர்த்தி வைக்கவேண்டும்; அல்லது, நோயாளியைக் கீழே படுத்துக் கொள்ளும்படி செய்து, காயத்தில் இரத்த ஒழுக்குக் காணும் இடத்தில் விரலை வைத்து நன்றாக அமுக்கவேண்டும். சுத்தமான உலர்ந்த பஞ்சுத் துணியைக் காயத்தில் வைத்து அடைக்கவேண்டும். பஞ்சுத்துணியை மடித்துக் காயத்தின் மேலே வைத்து அழுத்தமாகக் கட்டவேண்டும்.

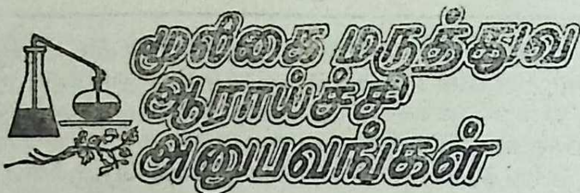
4. இரத்த ஒழுக்கு நாடிக்குழாய் சம்பந்தமாயிருந்து நிற்காவிடில் இருதயத்துக்கு அருகாமையில் காயத்தின் பக்கமாயுள்ள பிரதான நாடிக்குழாயை அமுக்கவேண்டும்.

5. காயத்தின் மேலே விரலை வைத்து அமுக்குவதால் மண்டையோட்டின் கலப்புடைப்பு, காயத்தில் கண்ணாடி பொத்துக்கொள்ளுதல் முதலிய சந்தர்ப்பங்களில் நேரிடுவது போல் வேறு உறுப்புக்களுக்குக் கெடுதியுண்டாகும் பக்ஷத்தில் காயத்தின் அருகாமையில் இரத்தம் கொண்டுபோகும் குழாய்களின்மேல் விரலை வைத்து அமுக்கி, இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்தவேண்டும். பிறகு, சுத்தமான உலர்ந்த பஞ்சுத் துணியால் காயத்தை மூடவேண்டும்.

6. இரத்த ஒழுக்கோடு கூடின காயங்கள் இருந்து வரும் பாகங்களை எப்போதும் உயர்த்தி வைக்கவேண்டும்.

7, எந்தவிதமான காயமானாலும் அதற்குச் சிகிச்சை செய்வதற்குமுன், சீழ் பிடிக்காமலிருக்க டிங்க்சர் ஆப் ஐயோடின் என்னும் திராவகத்தை மேலே தடவவேண்டும்.





— மருத்துவர். க. வேங்கடேசன்

'வெண் குஷ்டம்' என்பது நோயல்ல !

நம் நாட்டவரிடையே 'நோய்' பற்றிய அச்சம், அவ நம்பிக்கை, தவருன தகவல்கள் மலிந்திருப்பதுபோல் வேறெங்கும் இல்லை. அதேபோல் அவற்றுக்குக் கூறப்பட்டுள்ள மருந்துகட்கும் பஞ்சமில்லை. இவற்றில் சரியான நோய் கணிப்பும், மருந்தும் ஒன்றுபடும்போதுதான் வெற்றி கிட்டுகின்றது. அவ்வகையில் கடந்த 8 ஆண்டுகளில் யான் பெற்ற ஆராய்ச்சி அனுபவம்தான் :

'வெண் குஷ்டம் என்பது நோயல்ல' என்பதாகும்.

முதலில் பெயர் அமைப்பே தவருனதாகும். 'வெண் மேகம்', என்று இதனைக் குறிப்பிடுவதுதான் பொருத்த மாகும். முதலில் புள்ளிகளாகத் தோன்றி வானத்தில் மேகம் ஊர்வதுபோல், சர்மத்தில் இது மெல்ல ஊர்வதால் 'வெண் மேகம்' என்று குறிப்பிடலாம். 'குஷ்டத்திற்கும்' இந்த நோய்க்கும் எள்ளளவும் தொடர்பில்லை. இந்தப் பெயர்க் குழப்பத்தால், இந்த நோய்பற்றிய அச்சமும், அவநம்பிக் கையும், நோயை மேலும் வளர்க்கப் பெரிதும் காரண மாகின்றன. எனவே, 'வெண்மேகம்' உடம்பில்பற்றியிருப்ப வர்கள் முதலில் இதனைக் 'குஷ்டம்' என்று நினைப்பதை அடியோடு மறந்துவிடவேண்டும்.

எல்லா வயதினரையும் பீடிக்கக்கூடிய 'வெண்மேக' நோய் தொற்று நோயல்ல. இதனுல் உயிருக்கு ஆபத்து கிடையாது. பார்ப்பவர்கள் 'குஷ்டம்' என்ற நினைப்புடன் பார்ப்பதால் ஏற்படும் அருவருப்பு உணர்ச்சிதவிர, இதனை ஒரு நோயாகக் கருத வேண்டியதில்லை. இதனை ஒரு ஊன மாக வேண்டுமானுல் குறிப்பிடலாம்.

கடந்த எட்டாண்டுக் கால அனுபவ ஆராய்ச்சியில் யான் சந்தித்த 50க்கும் மேற்பட்ட 'வெண்மேக' நோயாளிகளை

ஆராய்ந்ததில், கீழ்க்கண்ட மூன்று காரணங்களால் இந்த 'ஊனம்' ஏற்படுகின்றது என்பதைக் கண்டறிந்தேன்.

1. பரம்பரைக் குற்றம். அதிலும், ஒரு தலை முறை இடை வெளிவிட்டு சிலருக்கு வருகின்றது.

2. சத்துக்குறைவான உணவுப்பழக்கம் காரணமாகவும், இனிப்பு வகை உணவு அதிகமாக உண்பதாலும் வயிற்றில் பூச்சித்தொல்லை காரணமாகவும் இக்குறைபாடு உண்டாகின்றது.

3. இரசாயன வகைப் பொருட்களை மூலமாகக் கொண்டு இயங்கும் தொழில் தொடர்புள்ளவர்களுக்கு இக் குறைபாடு தோன்றுகின்றது.

இக்குறைபாடு தோன்றும் விதம் :

மேற்குறிக்கப்பெற்ற காரணங்களால் தோன்றும் இக் குறைபாடு, எவ்வயதினருக்கும் வரக்கூடும். முதலில் சர்மம் வெளுப்படையலாம். அல்லது வெண்ணிறப்புள்ளி தோன்றும். நமக்கே உள்ள அஜாக்கிரதை காரணமாக அசட்டையாக அதனைக் கவனியாமல் விடும்போது, வெண்புள்ளி, திட்டு திட்டாக 'மேகம்' ஊர்வதுபோல் பரவும். கண்ணுக்குத் தெரிப்பாகப் புலனாகும் போதுதான் பலர் இதனை 'நோயாகக்' கருதி அதனைப்பற்றி அச்சமும் வீண் விவாதங்களையும் செய்து, அவநம்பிக்கை கொண்டு 'வெண் குஷ்டம்' என்ற பட்டப்பெயர் பெற்று 'தீண்டத்தகாத பாவிபோல்' கருதித் தம்மைத்தாமே ஒதுக்கிக் கொள்வதுடன், சிலர், ஒதுக்கவும்படுவது அறியாமையால் விளையும் கொடுமையாகும். வெண்புள்ளி தோன்றிய உடனேயோ அல்லது உடம்பில் எங்கேயாவது சர்மம் மற்ற இடங்களிலிருந்து மாறுபட்ட குறிப்பாக வெளுப்பான நிறமாக மாறுவதாக உணர்ந்தாலோ, உடனே தக்க மருத்துவரிடம் சென்று சோதனைக்குட்பட்டு அதனைத் தீர்க்க முயல்வதே அறிவுடைமையாகும். இதனைப்பற்றி அறியாதவர்களிடமும், குழப்பவாதிகளிடமும் காட்டி ஒன்றுமில்லாததற்கெல்லாம் உயிரை விடும் அப்பாவிகளாக மாறவேண்டாம். எவ்வகையிலும் அபாயமளிக்காத இதனை நோயாகவே கருதவேண்டாம். **தீரக்கூடிய, எளிமையான, அபாயமற்ற ஊனமாக இதனைக்கருதித்தக்க மருத்துவத்தை உரிய காலத்தில் போதிய சத்துணவின் உறுதுணை**

யுடன் இந்த ஊனத்தை அறவே நீக்கலாம். கடந்த எட்டாண்டு களில் என்னிடம் சிகிச்சை பெற்ற பல்வேறு 'வெண்மேகம்' கொண்ட ஊனமுற்றவர்களின் குறைபாடுகளை யான் மூலிகை மருத்துவத்தின் மூலமும் சத்தான உணவு வகைகளாலும், சில நற்பழக்கங்கள் துணைக் கொண்டும், அடியோடு நீக்கியுள்ளேன். பிறவகை மருத்துவ முறைகளில், குறிப்பாக நவீன மருத்துவத்தில் இதனை 'லூக்கோடர்மா', 'விடிலிகோ' என இரு வகையாகப் பிரித்து வைடமின் போன்ற மருந்து வகைகளை அளிப்பர். மேற்பூச்சு களிம்புகளும் அளிப்பர். பெரும்பான்மை குணம் ஆவதில்லை. காரணம் இதனைப் போக்கிடும் தக்க மருந்து முறை நவீன மருத்துவத்தில் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. இருக்கும் ஒன்றிரண்டு நவீன மருந்துகள் எதிர்பார்க்கும் பலனை அளிப்பதில்லை. எனவே, நம் நாட்டு மூலிகை மருத்துவம் இதனை அடியோடு நீக்கவல்லவை என்பதை உறுதிப்படுத்தலாம். அவ்வாறு பயன்படுத்தப்பட்ட மூலிகை மருத்துவ முறைகளையும், என்னிடம் மருத்துவம் பெற்று வெண்மேகக் குறைபாடு நீங்கப்பெற்றவர்களின் குறைபாடு தீர்ந்த வரலாற்றையும் அடுத்து வரும் இதழ்களில் காண லாம்.

(தொடரும்)

(நம் நாட்டு மூலிகைகள் 4-ஆம் பக்கம் தொடர்ச்சி)

பொது விவரம்

அண்மைக்கால சித்தராகவும், முருகப் பெருமானின் அருள் பெற்றவருமான அருணகிரிநாதர் சித்து வகுப்பு' எனும் பாடல், தொகுப்பு இயற்றியுள்ளார். இதனைச் சித்த மருத்துவப் புலமையும், தமிழ் வளமும், இக்கால விஞ்ஞான அறிவும்கொண்டவர்கள் ஒன்றாக இணைந்து ஆராய்ந்தால், மிகச் சிறந்த 'சித்த மருத்துவ வேதியியல் முறைகளை' (Siddha Medicinal Chemistry) உலகுக்கு அளிக்கலாம். வேதகம் எனப்படும் Alchemy—இரசவாத முறைகளை சித்து வகுப்பில் நுட்பமாகக் கூறியுள்ளார். மூலிகைகள், இரசாயன மருந்துகள் பற்றிக் குறிப்பிடப்பெறும இப்பாடல்களில் 'வாலுழுவை எனப் படும் மூலிகையைப்பற்றி அருணகிரிநாதர் சிறப்பாகக் கூறியுள்ளால் 'சித்து வகுப்பு' பற்றிய ஆராய்ச்சிக்கென தனி ஆய்வுத் திட்டமே வகுக்கலாம்.

அருணகிரிநாதரின் அருட்பார்வையில் மலர்ந்த வாலுழுவை சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பான மருந்தாகப் பயனாகின்றது.

முறை விவரங்கள்

பொதுவாக; இதன் இலை, விதை, விதையிலிருந்து எடுக்கப் பெறும் எண்ணெய் ஆகியன மருத்துவக் குணமுடையன என்றாலும் பழக்கத்தில் விதைதான் பெரிதும் பயனாகின்றது. காம உணர்வைப் பெருக்கும். உடலுக்கு சூட்டினை அளிக்கும், நாடி நரம்புகளுக்கு உரமூட்டும். இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்து வியர்வையை வெளி யேற்றும். கைப்புச் சுவையை உடையது. வயிற்றுக்கடுப்பு; இரத்த பேதி; சூட்டிருமல், உடல் தசிப்பு, உடம்பெங்கும் தோன்றும் வலிகள், ஆகியன இதனால் விலகும்.

<u>செய்முறைகள் :</u>

ஆறாத ரணங்கட்கு

சுத்தமான வாலுழுவை அரிசி 10 கிராம் எடுத்து பசுவின் நீர் விட்டு அரைத்து ஆறாது ரணமாகி உலர்ந்து சீழ்பிடித்துள்ள புண் கள்மீது தடவிவர அவை உலர்ந்து விரைவில் ஆறும்.

இரத்த பேதி. வயிற்றுக் கடுப்பு தீங்க

பல்வேறு காரணங்களால் சிக்கலாகி உள் உறுப்புகள் ரணமாகி அதனால் இரத்த பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியன வந்தால், அவை உடனடியாகத்தீர, தூய்மை செய்யப்பட்ட வாலுழுவை அரிசி 1 கிராம் முதல் 2 கிராம் அளவு எடுத்து பொடி செய்து மாதுளம் பழச் சாற்றில் கலந்து உள்ளுக்கு அருந்த அவை தீரும். எண்ணெய்; உஷ்ணமான காய்கறிகள் நீக்கவும். அரிசி நொய் கஞ்சி, மோர், ஆகியன பத்திய உணவாகக் கொள்ளவும்.

<u>உடல் அழகு பெற :</u>

வாலுழுவை அரிசியை வாரம் ஒருநாள் 1 கிராம் எடுத்து பொடி செய்து பாலில் உண்ண, உடலின் வண்ணம் மாறும் அழகு மிளிரும். (மகளிர் கவனிக்க).

பாரிச வாதம், நரம்புக் கோளாறுகட்கு

40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு பாரிச வாதமும்; நரம்புத் தளர்ச்சியும் வந்துவிட்டால் அதைவிட கொடுமை வேறில்லை. மெல்ல மெல்ல ஆளை உருக்குலைக்கும்; நடமாட்டத்தை நலிவு செய்யும் இந்நோய் வராமலிருக்கவும், வந்துவிட்டால் கடுமையாகாமல் தடுக்கவும் உதவும்- அரிய மருத்துவ முறை வாலுழுவையில் உள்ளது. இது என் சொந்த ஆய்வில் கண்டறிந்த அனுபவ உண்மை.

நாள்படாத தூய்மையான புதிய வாலுழுவை அரிசி 2 முதல் 3 கிலோ எடுத்து அதனை அடிப்பகுதியில் சிறு ஓட்டை இடப்பெற்ற மண் பானையில் கொட்டி மேலே மூடிவிடவும். பூமியில் தேவையான அளவு குழி தோண்டி முதலில் ஒரு சிறிய மண் குடுவையை வைத்து அதன்மேல் மேற்கண்ட துளையிட்ட மண்பாண்டத்தை வைத்துசுற்றிலும் வறட்டியை வைத்து எரிக்கவும் இவ்விதம் செய்யும்போது, பானையில் இருக்கும் விதையில் உள்ள எண்ணெய் ஆவியாகி, குளிர்ந்து அடியில் உள்ள குடுவையில் வடியும். இதனைச் சேகரித்து வடிகட்டி புட்டியில் சேர்க்கவும். இதற்கு 'வாலுழுவைக் குழித் தைலம்' என்று பெயர்.

பாரிச வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இந்த குழித்தைலத்திலிருந்து,மூன்று சொட்டு எடுத்து பாலில் கலந்து பருகவும். இதனால் நலிவுற்ற நரம்புகள் மேலும் நைந்து போகாமல் வலுவடையும்.

இந்த தைலத்துடன். வேப்ப எண்ணெ, ஆமணக்கெண்ணெ. ஆகியன கலந்து இளம்பிள்ளை வாதம், பட்சவாதம், ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு, திமிர்வாதம். நடுக்கம். குத்கல், குடைச்சலால் அவதிப்படுபவர்கள் மேற் பூச்சாகப் பயன்படுத்தி வர நலம் பெறலாம்.

நாடி நரம்புகளை வலுப்படுத்தி நலிந்தவர்க்குப் புது வாழ்வு அளிக்கும் ஆற்றலைப் பெற்ற மூலிகை 'வாலுழுவை' என்பதை நினைவில் கொள்க.

ரவி கலைகள் 6ன் பிறப்பின் விவரம்

—தி. மெய்யப்ப சுவாமி அவர்கள்.

மச்ச முனிவர் பெருநூல் காவியம் 800ல் ரஸவாத வெண்ணைக் குறிப்பு 100ல் 16ம் நாள் வஸ்த்து எடுக்கும் வவரத்தில் சோடஸப்பெண் எனுந்தலைப்பில் 91வது பாடலில் 5வது வரி முதல்

நீண்டாரோ சோடஸப்பெண் கிடைக்குமோ சொல்
தேசத்தில் சம்பவிக்கத் திரவியம்போல்
வாண்டாமே வதிஷ்ட்ட விசேடத்தினாலே
மங்கை யைதீரெட்டு வாய்ப்புத்தானே.

92, வாய்ப்பொன்னப் பன்னிரெண்டு வயதுஞ் சென்ற
மாதினுக்குச் செய்தபடி வகையாய்ச் செய்து
தோய்ப் பென்னயந்த மருந்துபோல் பச்சை
கூடாமல் கல்லுப்பு வெடியுப்போடு
சாய்ப்பென்ன இந்துப்பு மூன்றும்போடு
தயவாக ஞாயிறிலே வைத்தபோது
ஏய்ப்பென்னக் கல்லுப்புயிருகி நிற்கும்
இவ்வளவுஞ் சவ்வீரம் வன்மை பாரே, என்கிறார்.

7ம் நாள் வஸ்துவிற்குப் பத்துக் கலைசளானதால் பச்சையென்றும் 10ம்நாள் வஸ்த்துவிற்கு 8 கலைகளானதால் கல்லுப்பென்றும், 12ம்/ நாள் வஸ்துவ்ற்கு 2 கலைகளானதால் வெடியுப்பென்றும், 16ம் நாள் வஸ்த்துவிற்கு கலையானதால் இந்துப்பெனவும் பெயர், இந்நான்கும் ஒன்று சேர இறுகிக் கல்லுப்பென்ற வஸ்த்துவாகவும், இவ் வஸ்த்துவே அதிகக் காரமுள்ளச் சவ்வீரம் என்கிறார் மானிடச் சரீரத்தில் இயற்கையில் விளையும் வஸ்த்துகளைப் பாஷாணங்களாகவும் உப்புகளாகவும், பூவாகவும், நீரரகவும், மூலிககளாகவும், சித்துநூல்களில் பரிபாஷைப் பெயர்களில் உவமைனமாக அமைத்துக் கூறியதை உண்மையானதென நிச்சயிப்பது நாம் செயல்பட்டு அநுபவத்தில்தான் உணரமுடியும், பூநீராகிய சந்திரனுக்கு கலைகள் 10, மாதம் 10. நாட்கள் 300, இந்த மதிகலை 10க்கு மதி இருப்பு நாழிகை 56-1/4. ரவிகலை 6க்கு மாதம் 2, நாட்சள் 60 (7ம் நாள் முதல் 5 நாட்கள் வரை) ரவி இருப்பு நாழிகை 3-3/4 அ.க.வே. மதி கலைகளுக்கு 10 மாதமும் ரவி கலைகள் 6க்கு 2 மாதமும் ஆக மாதம் 12 நாட்கள் 360, மதி இருப்பு நாழிகை 56-1/4. ரவி இருப்பு நாழிகை 3 3 4. ஆக நாழிகை 60, ரவி மதிகூடிய கலைசள் 16க்கு வருடம் ஒன்று அல்லது 360 நாட்கள் என்பதற்குச் சான்று அகஸ்தியர் நாலு காண்டம்இந்திர ஜாலம் 1200ல் வகாரக் காண்டப் 800ல் 15-16வது பாடலில். பின்வருமாறு காணலாம். (தொடரும்)

நோயும் மருந்தும்

வாசகர்கள் கேட்கும் பல்வேறு நோய்களுக்குரிய மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனைகள் இப்பகுதியில் தரப்படுகின்றது. தனிப்பட்ட ஆலோசனைக்குரிய பதிலைப்பெற விழைவோர் 35 காசு அஞ்சல்தலை வைத்து, நோயின் விவரத்தை எழுதி, 'ஆசிரியர் மூலிகைமணி, 24, ஆருவது மேற்கு குறுஞ்சாலை. காந்திநகர், வேலூர்-682006. எனும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

கேள்வி: கிளியோபாட்ராவைப்போல் கழுதைப்பாலில் குளிக்கலாமா? பயன் என்ன?

பதில்: 'கழுதைப் பால் பண்ணை' நடத்துபவராக இருப்பீர்கள் போலிருக்கிறது. கிளியோபாட்ராவின் அழகுக்கு கழுதைப் பால் மட்டுமே காரணமாயில்லை. ஷேக்ஸ்பியர் குறிப்பிடுவதுபோல்,

"Age cannot wither her; nor customs stale her infinite variety."

என்பதற்கிணங்க அழியாத அழகோவியம் அவள்; ஈடு இணையற்ற அழகி அவள். கழுதைப் பாலின் மருத்துவ குணத்தை ஆராய்ந்தபோது சொறி, சிரங்கு ஆகியன வரவொட்டாது தடுக்கும் என்று கூறப்பட்டுள்ளதால் கழுதைப் பால் சருமத்தை காக்கும் மருத்துவ குணமுடையது என்று உறுதிப்படுகின்றது. எனவே கழுதைப்பாலை 'ஷாம்புபோல்' தேய்த்து குளிக்கலாம். சர்மம் வழ வழப்பாகவும் பொன்னிறமாகவும் மிளிரும்.

கேள்வி; விந்து நீர்த்துப்போகாமல் இருக்க உதவும் மூலிகை எது?

பதில்; ஓரிதழ்த் தாமரை! ஆற்றோரங்களிலும், நீர் தேங்கும் வயற் புறங்களிலும் தன்னிச்சையாக வளர்ந்து கிடக்கும். இதனைக்கொண்டு வந்து அலசி, மைபோல அரைத்து நெல்லிக்கனியளவு வாயிலிட்டு, மோர் பருகி வர விந்து கெட்டிப்படும். இது அமரர் கண்ணப்பர் கண்டு

பிடித்த அற்புத முறை (ஓரிதழ்தாமரை படம்-முகப்பு அட்டை யில் காண்க).

கேள்வி ; எனக்கு வயது 20, மீசையே முளைக்கவில்லை, நன்கு வளர எளிய வழி கூறவும்.

பதில் : முருங்கைக்கீரையையும், அரைக்கீரையையும் பசலைக்கீரையையும் வாரந்தோறும் சாப்பிடுங்கள். கொத்த மல்லி, கருவேப்பிலை, துவையல் தினம் உட்கொள்ளுங்கள். பேரீச்சம்பழம் தினசரி 4 சாப்பிடுங்கள். பப்பாளிப்பழம் 2 துண்டு உண்ணவும். மூன்று மாதம் இவ்விதம் செய்துவர மீசை முளைக்கும். கறுப்பு மை பென்சிலை, விளக்கெண்ணை யில் தோய்த்து மீசை வரைந்துவர, விரைவில் வளரும்.

கேள்வி ; என் நெற்றியில் முடி அதிகமாக வளர்ந் துள்ளது. இதனைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

பதில் ; மீசை வளரவில்லையே என்பது முன் கேள்வி, நெற்றியில் முடி அதிகமாக வளர்ந்துவிட்டதே என்ன செய்ய லாம் என்பது உங்கள் கேள்வி, நல்ல வேடிக்கை. கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவைக் குறைக்க முடி வளர்ச்சி குறையும், பெண்ணாக இருப்பின் மஞ்சள் பூசி குளிக்கலாம். நீங்கள் ஆணாக இருப்பதால் வேறு வழியில்லை. இதுவும் ஒரு அழகு தான் என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கேள்வி ; என் வயது 37, விந்து அதிக அளவில் நஷ்ட மாகிவிட்டது. மருந்து உண்ணாமல் விந்து நஷ்டத்தை சரி கட்டி, நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கி, ரத்தம் பெருக என்ன செய்ய லாம்.

பதில் ; திராட்சை, சீமை அத்திப்பழம், பேரீச்சம்பழம். பிஸ்தா பருப்பு பாதாம் பருப்பு, முந்திரி பருப்பு, அக்ரூட், சாரை பருப்பு, போன்ற புரத சத்தும், இரும்பு சத்தும் நிறைந்த உணவு வகைகளை அன்றாடம் உண்டு வரவும். உளுந்து வகை பலகாரமும் தினசரி உண்டுவர நீங்கள் குறிப் பிட்ட குறை நீங்கும். எமது தயாரிப்பான மூலிகை காய கல்பம் 2 முறை சாப்பிட்டால் உடல் குறை நீங்கி, விரைவில் வளம் பெறும்.

கேள்வி ; கடந்த ஆவணி இதழில், தங்களின் மூலிகை ஆராய்ச்சி அனுபவம்பற்றிய கட்டுரையில் தாங்கள் 'சஸ் பென்ஸாக' குறிப்பிட்ட மூலிகையின் பெயர் என்ன?

பதில் ; இவ்விதழ் அட்டைப் படத்தைப் பாருங்கள்! 'அமிர்தவல்லி' என்று ஒரு மூலிகையின் படம் இருக்கும்.

அதுதான் நான் குறிப்பிட்ட 'சஸ்பென்ஸ்' மூலிகை 'பொற் சீந்தில் கொடி' என்றும் அழைப்பது வழக்கம்.

கேள்வி: நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?

பதில்; இரத்த சோகை, மன அதிர்ச்சி, சத்துண வின்மை, மிதமிஞ்சிய போகம், இளமையிலேயே துர்ப்பழக் கங்களால் விந்து செலவழிதல் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படும் நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு சித்த மருத்துவத்தில் பல அரிய மூலிகை மருந்துகள் கூறப் பட்டுள்ளன. இதற்கென 'உணவு முறை' ஒன்றை யான் தொகுத்துள்ளேன். (மருத் துவர் க. வேங்கடேசன், 24, ஆருவது மேற்கு குறுஞ்சாலை, காந்திநகர், வேலூர்-632006) முகவரிக்கு 2 ரூபாய் அஞ்சல் தலைஇணைத்து அனுப்பினல், 'நரம்புத்தளர்ச்சியைப்போக்க' உதவும் வழி முறைகளை விளக்கும் சிறு விளக்க நூல் அனுப்பி வைக்கிறேன்.

கேள்வி: முகப்பரு வராமலிருக்க என்ன செய்யலாம்? 'மஞ்சள் பூசு' என்று கூறவேண்டாம். நான் தாடி, மீசைக் காரன்.

பதில்; எலுமிச்சம்பழத்தை இரண்டாக வெட்டி, உப் புத்தூள் சிறிது தூவி குளிப்பதற்குமுன் முகத்தில் தேய்த்து 5 நிமிடம் ஊறியபின் வெந்நீரில் சீக்காய் போட்டு கழுவி விடவும். சோப் வேண்டாம். தாடி, மீசையும் நிலைக்கும், முகப்பருவும் வராது.

கேள்வி; சிறு குழந்தைகட்கு சளித்தொல்லை அடிக்கடி வருகிறது. என்ன செய்யலாம்?

பதில்: துளசி இலை 5 எடுத்து கசக்கி, தேன் 5 சொட்டு கலந்து நாக்கில் தடவிவிட, சளித்தொல்லை வராது. வாரம் 2 நாட்கள் செய்து வரவும்.

கேள்வி; எடையைக் குறைக்க ஒரு எளிய வழியைக் கூறுங்களேன்!

பதில்; ருசிக்காக கண்டதைச் சாப்பிடாமல் பசிக்காக குறைவான உணவு சாப்பிடுங்கள். உண்டி சுருக்குதல் பண்டிக் கழகு (பெண்டிர்க்கும் அழகு).

கேள்வி: கோடைக் காலத்தில் சிறுநீர் தாராளமாக வர என்ன வழி?

பதில்: மோரும் நீரும் நிறைய பருகவும்.

மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களின் தயாரிப்புகள்

(பொது விற்பனைக்கு அல்ல)

வாசகர்கள் வேண்டுதலுக்காக மட்டுமே தயாரிக்கப்படுகிறது,

சாம்பிராணித் தைலம் :

இளம்பிள்ளை வாதம், பாரிச வாதம், கைகால் மூட்டுக்களில் வலி, விரைவாதம், கைகால் வீக்கம், சுளுக்கு, ஆகியவற்றிற்கு மேற்பூச்சாகப் (Massage Oil) பயன்படும் மூலிகைத் தைலம். சாம்பிராணியை மூலமாகக்கொண்டு, 27-வித மூலிகை மருந்துகளைக் கலந்து தயாரிக்கப்பட்டது.

100 M L கொண்ட 1 பாட்டல் விலை ரூ. 10

ரண சஞ்சீவித் தைலம் :

சொறி, சிறங்கு, அடிபட்ட காயங்களைத் துரிதமாகஆற்றி சர்மத்திற்கு மெருகூட்டும் மூலிகைத் தைலம்; புண்களை ஆற்றும் அரிய தைலம்.

100 M L கொண்ட பாட்டல் விலை ரூ. 10

நெல்லிக்காய் லேகியம் :

எல்லா வயதினரும், ஆணும், பெண்ணும், உடல் வளர்ச்சிக்காக அன்றுடம் உண்ணத்தக்க சக்தியளிக்கும் லேகியம். இரும்புச் சத்தினை அளித்து உடலுக்கு உரமளிக்கும் டானிக் போன்றது. நுரையீரல், இதயம், கல்லீரல், மூளை போன்ற உறுப்புகளுக்கு சீரான இரத்த ஓட்டத்தினை அளிக்கவல்லது.

40 நாட்கள் உண்ணக்கூடிய அளவு கொண்டது ரூ. 30.

சீரணப் பொடி :

கொழுப்புச்சத்து மிகுந்து (கொலஸ்ட்ரால்) அஜீரண கோளாறு, வாய்வுப் பிடிப்புகளால் அவதிப்படுவோர்க்கு உடனடி நிவாரணம் அளிக்கவல்ல மருந்து, எப்போதும் கைவசம் இருப்பது நல்லது,

1 பாக்கெட் விலை ரூ. 15.

அசுவகந்தா சூரணம் :

இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டு மெலிந்தவர்களுக்கும், உடல் உஷ்ணத்தாலும் வெட்டைச்சூட்டினுலும் மெலிந்திருப்பவர்கள் பயன்படுத்தலாம். தீவிர நோய்களில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் விரைவான பலம்பெற அன்ருடம் உண்ணத்தக்கது.

1 பாக்கட் விலை ரூ. 15.

கரிசலாங்கண்ணித் தைலம் :

கூந்தல் கருமைக்கும், அடர்ந்த செழுமையான முடி வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது. பொடுகு, பேன் இருந்தால் இதனைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த அவை ஒழியும். அன்ருடம் பயன்படுத்தத் தக்க மணம் கமழும் கூந்தல் தைலம்.

100 M L கொண்ட 1 பாட்டல் விலை ரூ. 10

வல்லாரை ஸ்நானத் தைலம் :

வல்லாரையை மூலமாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்நானத்தைலம், எல்லார்க்கும் ஏற்றது; கண்ணுக்கும், சர்மத்திற்கும், குளிர்ச்சியையும், மென்மையையும் உண்டாக்கும், உடல் வறட்சி நீங்கும். வாரம் 2 நாள் மூழ்கி வர, குற்ருலம் அருவியில் குளித்ததுபோல் இருக்கும்.

1 பாட்டல் விலை ரூ. 10.

முகப்பரு போக்கும் மூலிகைப் பொடி:

பருவ வயதை எட்டிப்பிடிக்கும் ஆண், பெண் ஆகியோர்க்கு பெரும் பிரச்னையை உண்டாக்கிவரும் 'முகப்பரு'வை வரவொட்டாமலும், வந்தாலும் நீக்கத்தக்க வகையில் உதவும் மூலிகைப்பொடி.

1 பாக்கெட் விலை ரூ. 7.

மூலிகைப் பற்பொடி :

'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' எனும் ஔவை மொழிக்கேற்ப, ஆலம் விழுது, வேலம்பட்டை, லவங்கப்பட்டை, புதினு, நுணுக்காய், எருக்கன்பூ போன்ற அரிய மருத்துவ குணமுடைய மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. பற்களின் வெண்மைக்கும், ஈறுகளின் வலிமைக்கும் உதவுவதுடன், வாய் நாற்றத்தைப் போக்கி, பல் நோய்கள் வராமல் காக்க உதவும் அரிய தயாரிப்பு.

100 கிராம் கொண்ட பாக்கெட் ரூ. 5.

மலச்சிக்கல் சூரணம் :

பல நோய்களுக்கும் மூல காரணமாகும் மலச்சிக்கலைப் போக்கும் சூரணம். அன்றுடம் இரவில் உண்டுவர, காலையில் மலம் சிக்கலின்றி வெளியேறும்.

1 பாக்கெட் விலை ரூ. 15.

மேற்கண்ட தயாரிப்புகளில் தேவையானவற்றின் விலையுடன், அஞ்சல் செலவு ரூ. 5 சேர்த்து பின்கண்ட முகவரிக்கு M.O மூலம் அனுப்பினுல் மருந்துகளைப் பதிவு அஞ்சல் வழி அனுப்புகிருேம்.

முகவரி :

கண்ணப்பரின்

ஹெர்போ பார்ம்

மூலிகைமணி தோட்டம்

4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி,

சலவன்பேட்டை, வேலூர், வ. ஆ. மா.

குறிப்பு: இம்முகவரி தவிர்த்து வேறெங்கும் இவை கிடைக்காது. எனவே, M.O. அனுப்பி பெறலாம்.

❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

கோவையில் மருத்துவ ஆலோசனை

ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் தேதியன்று கோவையில், கீழ்க்கண்ட முகவரியில் மருத்துவர் க. வேங்கடேசன் அவர்களைச் சந்தித்து ஆலோசனையும் மருந்தும் பெறலாம்.

மூலிகைமணி **க. வேங்கடேசன்,**

C/o வசந்தம் ஸ்டோர்ஸ்,

11/35, கிராஸ் கட் ரோட், காந்திபுரம்,

கோவை-12.

அஞ்சல் வழி

மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சி

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு

பல அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க மூலிகை மருத்துவத்தில் புலமை பெறவும் சித்த மருத்துவ முறையைப் பயிலவும் வழி வகை செய்ய 'மூலிகைமணி' 'அஞ்சல் வழி மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சி'யை வரும் ஜூலை மாதம் 1982 முதல் தொடங்க உள்ளது.

25 பாடங்களைக்கொண்டு 2 ஆண்டுக் காலம் நடக்க இருக்கும் இப்பயிற்சியில்; மாதந்தோறும் ஒரு பாடம் அனுப்பப்படும். எளிய தமிழில் எல்லோருக்கும் புரியும் நடையில் ஆசிரியர், க. வேங்கடேசன் அவர்களால் எழுதப்பட்டுள்ள இப்பாடங்களைப் பயில்வோர்—

மூலிகை மருத்துவத்திலும்

சித்த மருத்துவத்திலும்

போதிய அறிவைப் பெற்று நல வாழ்வுப் பணியில் ஈடுபட உதவும்.

நேரடிப் பயிற்சி முகாம் :

இப்பயிற்சியில் கலந்து கொள்வோர்க்கு, ஆண்டுக்கு 2 நேரடிப் பயிற்சி வீதம்—4 நேரடிப் பயிற்சி முகாம்கள் நடத்தப்பெறும்.

மூலிகைகளை நேர் காணல், கடை மருந்துகளை அறிதல்.

மருந்துகளை தாமே செய்து அனுபவ அறிவு பெறுதல்.

போன்றவற்றில் பயிற்சிகளையும் பெற வழி செய்யப்பட்டுள்ளது.

சிறப்புப் பயிற்சி :

'யோகாசனம்,' 'முதலுதவி,' 'இயற்கை மருத்துவம்'—ஆகியவற்றிலும் சிறப்புப் பயிற்சியாக, இப்பயிற்சியில் சேர்பவருக்கு அளிக்கப்பெறும்.

ஜூலை மாதத்தில் தொடங்கஇருக்கும் 'மூலிகை மருத்துவப்பயிற்சி' (அஞ்சல் வழி)யில் சேர விழைவோர் ரூ. 2/-க்குத் தபால் தலை வைத்து முழு விவரங்களையும் பெறலாம்.

முகவரி :

இயக்குனர்

கண்ணப்பரின்

'சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிலையம்'

மூலிகைமணி தோட்டம்

4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி,

சலவன்பேட்டை, வேலூர், வ. ஆ. மா.

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும், மருத்துவர், க. வேங்கடேசன் எம். ஏ., 22, பாலாஜி அவின்யூ 2வது தெரு, தி. நகர், சென்னை 600017 ஆன்மநேய ஆசிரியர். அமரர் கண்ணப்பர்.